ЗНАНИЕ НАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
педагогический факультет 3'86

С. А. Нетопина

# В СЕМЬЕ ШКОЛЬНИК



Народный университет. Педагогический факультет.
№ 3, 1986. Издается ежемесячно с 1964 г.

С. А. Нетопина

# В СЕМЬЕ ШКОЛЬНИК

Издательство «Знание» Москва 1986

ББК 74. 90
Н 57

Автор: НЕТОПИНА Светлана Александровна — кандидат биологических наук, автор публикаций по психофизиологии школьников.

Рецензент: Лукоянов Юрий Ефремович — кандидат медицинских наук.

## СОДЕРЖАНИЕ



**Нетопина С. А.**

Н 57 В семье школьник. — М: Знание, 1986. — 80 с. — (Нар. ун-т. Пед. фак.; № 3).

15 к.

Умственная работа, учебная нагрузка не оставляют заметных следов усталости. Однако незаметное утомление у ребят часто перерастает в переутомление. Как этого не допустить? Нельзя не замечать плохое настроение детей, усталость, нервность. Следует задуматься, в чем здесь первооснова: в учебной нагрузке, неправильном распределении времени, дополнительных занятиях спортом? Обо всем этом пойдет разговор в книжке.

Книга адресована родителям, педагогам, широкому кругу читателей.

4306000000 ББК 74. 90

## ШЕСТИЛЕТКИ ЗА ПАРТОЙ

Шестилетки идут в школу. Совсем недавно 6-летний в первом классе был редким учеником. И не потому, что мало было ребятишек, способных одолевать учебную программу, просто родителям в голову не приходило ребенка в 6 лет отдавать в школу. Каждый из них понимал, что учеба — труд на много лет, и щадили своих детей: пусть, мол, отдохнут еще годик. У многих пап и мам и сейчас еще сохраняется такое мнение. В этом сказывается стереотип мышления, когда долгие годы первый класс начинался с 7 лет.

Вопрос о том, с какого возраста начинать обучение в школе, интересует не только родителей, он волнует педагогов, которым предстоит обучать, медиков, ответственных за здоровье ребят, ученых, анализирующих влияние обучения на развитие детей.

В нашей стране школьная реформа предусматривает переход на начало обучения с 6 лет. Если вспомнить историю советской школы, то прием детей в класс в различные годы проходил по-разному: до 1944 года — начальный возраст был 8 лет, а с 1944 года и по наше время остается 7 лет. Однако уже с 1985 года в первый класс допускаются шестилетние дети.

В большинстве стран мира обучение в школе начинается с 6-летнего возраста. Обязательное обучение детей с 6 лет введено в Австрии, Франции, США, Чехословакии и др. В школах Англии и Японии обязательное обучение начинается с 5 лет. Мало того, японские школы готовятся к переходу на обучение с 4-летнего возраста. Между тем еще есть ряд стран, где сохраняется начальный возраст обучения с 7 лет (Швеция, Норвегия, Финляндия, Польша, Болгария). Однако во всех странах рассматривается вопрос о снижении возраста начального обучения.

Чем это вызвано?

Прежде всего стремление полнее использовать потенциальные возможности детей 4—6-летнего возраста. Известно, что в дошкольный период дети или воспитываются дома, или посещают детские сады. Естественно, при этом находятся в совершенно различных условиях. Дома — это значит, как правило, с бабушкой; в саду за детей ответствен целый коллектив воспитателей, педагогов. Не будем касаться вопроса, что лучше для ребенка — ласковое попустительство бабушки или строгость воспитателя, хотя, разумеется, это не единственное качество, которое определяет детсадовские отношения. А посмотрим с точки зрения общего развития. В этом плане ребенок, посещающий детский сад, имеет больше возможностей подготовиться к школе. Даже, если принимать во внимание, что и бабушки бывают разные и воспитатели — также, то и в этом случае детский сад очень много дает для развития детей.

Однако охват детей дошкольными учреждениями не может быть полным по ряду причин, и лишь с введением новых сроков поступления в школу сглаживаются различия в подготовленности детей для систематического обучения.

Специалистами установлено, что чем раньше начато целенаправленное обучение детей, тем быстрее у них развивается интеллект, тем лучше формируются различные навыки, быстрее он созревает как личность.

Коль существует такая зависимость, то более ранние сроки определения в школу можно считать необходимыми для будущего ребенка. Но возникает вопрос: какая это должна быть школа? Понятно, что традиционные уроки с установленными 45 минутами, система строгих школьных правил, предъявляемых к ученикам с первого класса, должны претерпеть изменения и быть адекватны возрасту новых учеников. И само собой разумеется, совершенно иной должна быть учебная программа.

Чтобы ответить на все эти вопросы, в течение более чем 10 лет проводилась экспериментальная работа по выяснению: как, в каких условиях, какими методами обучать шестилеток?

Исследования проводились многими сотрудниками институтов Министерства здравоохранения и Академии педагогических наук

СССР; одних интересовало, как отразится обучение на здоровье шестилетних детей, других—как справляются шестилетки со школьной программой.

Основная проблема для школы состоит в организации сна детей. Но решить ее совершенно необходимо, ведь все-таки 6-летний ребенок, несмотря на достаточное физическое развитие и порой внешне мало отличающийся от 7-летнего как по физиологии, так и по психике, отстает от 7-летнего.

Акселерация отразилась и на этом возрасте. Современные шестилетки обгоняют по весу и росту своих сверстников 60-х годов. Физическое развитие их более гармоничное, интенсивное развитие получают физиологические системы: сердечно-сосудистая и дыхательная. Наиболее выраженные изменения происходят в нервной системе, в головном мозге.

Все говорит о большой перестройке организма шестилетнего ребенка, но отмечаемые изменения связаны с психо-физиологической неустойчивостью. Этот возраст по всем показателям относится к критическим, получающим относительную стабильность к 7 годам.

Ребята 6-ти лет отличаются неустойчивостью внимания и памяти, быстрой утомляемостью, связанной с истощением нервных клеток, поэтому им необходима меньшая умственная нагрузка, поэтому же необходим дневной сон, восстанавливающий силы.

Конечно, все эти особенности учитываются и при организации режима дня шестилеток в школе. Берется во внимание все рациональное, накопленное из экспериментального обучения: и укороченные уроки, и динамические паузы, и дневной сон, и продолжительные прогулки. Учебная неделя также сокращается. В середине ее (как правило, в четверг) освобождается от занятий один день. Этот, как бы «разгрузочный» день дети проводят на экскурсиях, в походах в лес, в парк, посвящают различным праздникам. Предусматривается, также введение дополнительных каникул в самой продолжительной третьей четверти.

Исследователи, наблюдавшие 6-леток и сравнивающие их с 7-летками, отмечают, что это очень эмоциональный возраст. Восприятие и усвоение нового для них необходимо проводить через игру. Ведь и учебу они воспринимают как игру. Такая предрасположен-

ность «играть» диктует новые методы обучения, требует от педагога своеобразной перестройки. Стоит учителю перейти на менторский тон, как на лицах 6-летних учеников появляется скука и пассивность, им становится неинтересно на уроке.

Игровой характер методики преподавания, «артистичность» учителя позволяют добиться больших результатов. Достаточно сказать, что при экспериментальном обучении уже в первый год дети все читают, знают счет и основные арифметические действия, учатся писать. О письме стоит сказать особо. С письмом у шестилеток возникают большие затруднения, и выработка навыка письма для этих ребят — процесс достаточно сложный.

Дело в том, что мелкие мышцы руки, участвующие в акте письма, у детей в 6 лет еще недостаточно развиты. Поэтому овладение письмом у них протекает труднее и дольше, чем у семилетних школьников. Уроки рисования, труда развивают руку детей; карандаш, иголка, ножницы тренируют гибкость, подвижность кисти, облегчают овладение письмом.

Какой бы предмет ни изучали дети, он учит их собранности, сосредоточенности, волевым качествам, развивает мышление, учитель формирует умение сопоставлять, анализировать, обобщать, делать вывод.

Шесть лет — это граница с периодом «почемучек», когда все окружающее интересно ребенку. Познание детей в этом возрасте становится глубже и сложнее. Наряду с вопросами «Почему трава растет?», «Почему идет дождь?», «Зачем хвост у птицы?» ребят интересуют более сложные — о жизни, смерти, человеческих отношениях: «Почему люди умирают?», «Живет ли кто на луне?», «Можно ли улететь на другую планету?» В этом возрасте продолжается набор информации о людях, природе, об окружающем мире.

Такой необыкновенный интерес ко всему, желание все узнать, все запомнить говорит о готовности шестилеток познавать, обучаться. Тенденция к обучению появляется еще раньше у 5-летних детей, и если задерживать возникшую у них познавательную активность, не давать ей реализоваться, то темп развития будет гораздо медленнее, чем он мог бы быть. Поэтому становится ясно, почему так рано, с точки зрения некоторых родителей, начинается обучение в школах Японии и Англии.

Однако понятие «школа для 5-летних» совсем иное, чем обычно представляется. Английские дети занимаются свободно на выбор различными играми, которые предусматривают развитие их логики, смекалки, фантазии. Помещение совсем не напоминает класс с ровными рядами парт, а скорее, уютную игровую комнату со столами для рисования, лепки, конструирования и т. д.

Пятилетний ребенок в нашей стране, посещающий детский сад, находится приблизительно в таких же условиях, так что родителям нет оснований печалиться о выигрышном положении маленького японца или англичанина.

Гораздо большее стремление учиться по сравнению с пятилетними имеют дети 6 лет. В их игровой деятельности, по выражению Д. Н. Узнадзе, «генеральной форме» поведения — большая роль отводится игре. Они любят играть в учеников и учителей, «читать» книгу или газету, «получать» за это оценки. Готовность к учению у 6-летних детей проявляется в возросшем уровне умения рассуждать, обобщать, проводить сравнения. Однако многое из отмеченного в психологическом развитии шестилеток требует развития.

Педагог А. А. Абдуллина, наблюдавшая шестилеток в условиях эксперимента, отмечает: «Для шестилеток, овладевших в определенной степени навыком чтения, характерно при восприятии слитное нерасчлененное отражение прочитанного, отсутствие аналитического подхода к воспринимаемому. Они подчас могут передать содержание прочитанного, но при этом не задумываются над действиями, поступками персонажей, не пытаются самостоятельно объяснить и осмыслить их. Ученики иногда воспроизводят в своей речи слова и выражения из прочитанного, но часто неосознанно: не всегда могут объяснить их значение».

К 6 годам не все дети хорошо различают отношения «левее — правее», путают левую руку с правой, на таблицах — левые и правые столбики, на картине — левую сторону с правой. Для многих ребят большие трудности представляют понятия «позже — раньше». То есть у них недостаточно развиты пространственные и временные отношения мышления. Известно, что развитие мышления и речи взаимосвязанны, отставание речи всегда сказывается на мыслитель-

ной деятельности человека. Поэтому надо учить ребенка правильно и четко передавать свои мысли.

В условиях опытного обучения были достигнуты большие успехи в умении детей строить устный рассказ. Учитель не просто поправлял и помогал ученику, он давал план рассказа, начало, конец. Кроме того, имелся рассказ-образец, чаще всего один из удачных рассказов самих ребят. Работа с шестилетними первоклассниками по устной речи довольно плодотворна: дети быстро приобретают навык связного рассказа и при этом часто дополняют рассказ элементами собственной фантазии.

Недостаточное развитие логики, анализа и обобщения мышления у шестилетних детей позволяет им, с одной стороны, быстро все схватывать, «брать все на веру», запоминать. Но также быстро забывать, освобождаться от той информации, которая не подкреплена, не вызвала у них особой заинтересованности.

Мир шестилетнего ребенка необычайно интересен, он смотрит на все широко открытыми глазами, сам он еще не умеет выбирать, что ему нужно. Задача родителей и педагогов выбрать и дать ему то, что доступно возрасту, дать такие знания, которые, развивая, не превышали его возможностей.

Часто родители в мотивах определения детей в школу исходят из своего личного отношения к ней, а не из развития самого ребенка, возможности его учиться, готовности к школе. И тот ребенок, который по всем данным готов к обучению, отсиживает лишний год дома, а иного, исходя из будущей выгоды, стараются отдать раньше, чем ему надо. Вот беседуют две мамы, у одной — худенький мальчик, у другой — упитанная девочка, которая выше сверстника почти на голову. Разговор идет о предстоящей школе. «Я, — заявляет мама девочки,— Катю не отдам в этом году в первый класс, зачем лишать детства!» А мама мальчика говорит: «А я уже записала Максимку, раньше поступит, раньше образование получит».

Известно, что растут дети по-разному. Разный темп развития характеризует биологический возраст ребенка, который может не соответствовать паспортному. Накоплены данные, которые характеризуют детей по относительным нормам веса, роста, пропорций тела и др., то есть по уровню их биологического развития.

Так же как отставание в физическом развитии, у ребенка возможно и психическое отставание. Это не значит, что ребенок ненормален, просто его развитие в силу ряда причин может идти замедленными темпами. Со временем возможно выравнивание его со сверстниками. Помогая преодолеть отставание в развитии своего сына или дочери, следует постоянно соотносить нагрузку с их возможностями.

Если в дошкольный период несоответствие биологического возраста паспортному не имело особого значения, то при поступлении в школу оно так или иначе сказывается.

Существует особое понятие «школьная зрелость». Детям «школьно незрелым» труднее дается учебная программа, они, как правило, составляют группу слабых учеников. Однако если «незрелые» дети стремятся выполнять все школьные требования, то при этом может страдать их здоровье.

Чем вызвана «школьная незрелость» детей? Причин может быть много. Здесь и трудные роды, и родовая травма, и развитие в первые годы жизни, и наследственность родителей, и условия в семье, как бытовые, так и моральный климат, и, конечно, здоровье ребен-



ка. Иногда отставание биологическое влечет за собой различные психические задержки. В то же время при благополучном физическом развитии возможен низкий уровень интеллекта ребенка, если его психическая жизнь не интересовала родителей раньше.

Не стоит забывать, что у каждого дошкольника свой темп развития, и не всегда он равномерный. Возможны свои «скачки», благодаря которым он догоняет сверстников. И сроки эти в детский период бывают поразительно коротки. Казалось бы, что значит полгода, но исследованиями доказано, что разница в полгода существенна у детей, когда одним исполнилось 6 лет, а другим — 6 с половиной. По многим психофизиологическим показателям старшие на полгода дети имеют превосходство.

Итак, шестилетки садятся за парту, они только начинают путь к знаниям. И очень важно, чтобы уже вначале требования соответствовали их возможностям. Чтобы и школа была, и детство.

## НАДО ЛИ РУГАТЬ ЗА ДВОЙКУ?

Первое сентября. День радостного волнения и детей, и родителей. И среди всевозможных пожеланий обязательное: «Учись хорошо!», «Учись на пятерки!» И лишь кто-то из родителей, не слишком притязательный, скажет: «Учись без троек.»

Дети улыбаются, да, конечно, они будут учиться только так, они постараются, они приложат все силы. Спросите в этот день любого первоклашку: «Как ты будешь учиться?» Ответит: «На пятерки!» И самый скромный ответ: «На четверки и пятерки».

Вот с такими намерениями дети переступают порог школы. Пройдет немного времени, и они познают радость и горечь, связанные с оценкой.

В психике ребенка заложено стремление оценивать, сопоставлять свои действия с действиями сверстников. И это проявляется в любой деятельности. Ребенку хочется, чтобы, с одной стороны, он был как все, а с другой стороны, лучше, чем все остальные.

Дети всегда соревнуются и в любой работе, и в любой игре: кто сильнее, кто выше, кто быстрее... Стремление проявить себя не хуже других сказывается в любых обстоятельствах. Стандартный ответ взрослых «У тебя все хорошо» детей, как правило, не устраи-

вает. Им хочется знать: «А у кого лучше всех? А у меня лучше или хуже, чем у Пети и Юры?..»

Любое обучение несет дух соревнования, поэтому нет школьников, равнодушных к оценке. Учителю хорошо известно, какие эмоции вызывает та или другая отметка: радостное счастливое состояние «заработавшего» пятерку и подавленное, тоскливое настроение получившего двойку.

Но это только внешние проявления воздействия оценки. Подчас отметка оказывает могучее влияние на формирование всей личности школьника. Для какого-то ученика трудная пятерка — это окрыленность, взлет, вера в себя, а низкая оценка — падение, крушение надежд.

Успехи в школе сосредоточивают в себе и собственные устремления детей и притязания родителей. Каждая отличная оценка усилена вдвойне: радостью ученика и гордостью папы и мамы, ну а плохая отметка переживается также дважды: в школе и дома. Двойка в дневнике оттягивает руку, портфель кажется непосильно тяжелым, а путь домой долгий и трудный — так переживают свои неудачи некоторые дети.

Коль отметка может вызывать у ребят такие волнения, может быть, стоит как-то обходиться без нее?

Известен опыт экспериментального обучения в Грузии, под руководством профессора Ш. А. Амонашвили, где в младших классах учителя не выставляли оценок. В процессе обучения они использовали коллективные оценочные суждения, учили детей умению находить и исправлять ошибки у себя в работе и в работе соучеников. Между учителем и детьми культивировалось доверие, исключались действия, которые могли бы ущемить самолюбие ребенка. Грузинские психологи установили, что «важнейшим фактором, способствующим понижению тревожности в экспериментальном классе, нужно считать обучение без оценок баллами».

Однако следует заметить, что никакое обучение без той или другой оценки невозможно. Известно, что дошкольники хотят быть первоклассниками потому, что вместе с гордым словом «ученик», портфелем и школьной формой, они будут получать в школе отметки.

Предвкушение иметь оценки за свою работу представляется

детям одной из привлекательных сторон школы. И хотя довольно скоро они убеждаются, что отметки приносят не только радость, но и огорчение, все-таки оценка школьнику совершенно необходима.

В первые месяцы школьной жизни отметок первоклассникам не ставят, и лишь потом переходят на оценки баллами. Для многих родителей это беззаботная пора. «Как дела в школе, Юра?» — спрашивает мама. «Хорошо!» — отвечает Юра. А в тетрадях у него грязь, исправления, задания выполняются плохо и небрежно. Учительница проверяет, подчеркивает ошибки, а отметки не ставит — ведь это первые месяцы учебы.

Вот бы сейчас матери и взяться помогать сыну, поправлять его. За старание, хорошую работу — похвалить, по поводу небрежности выразить неудовольствие и добиться улучшения. Именно тогда, с первых дней первоклассник должен иметь помощь и контроль родителей, а не после, когда будут выставлять отнюдь не радующие оценки.

Родители в таких случаях поступают однотипно. Мать хватается за голову «Как же так, все было хорошо, а сейчас двойки, тройки!» Отец более строг и краток. «Двоечник»,— негодует он на сына. Лишь бабушка успокаивает: «Ничего, научится, исправится».

Со временем Юра, способный мальчик, действительно, выправился. Но страх получить низкую отметку, страх перед школой остался.

В семьях, где родители с пристрастием обсуждают отметки, чувствительные и восприимчивые дети особенно страдают от своих неудач. Страх получить плохую отметку держит таких ребят в постоянном напряжении. Низкая оценка их может совершенно расстроить и вызвать слезы. Но к детским слезам взрослые часто относятся спокойно: «Ну и что,— рассуждают они,— поплачет и перестанет. Лучше будет заниматься».

Но если это повторяется часто, то — тревожный симптом, и на него надо обратить внимание. Постоянные переживания, подавленное настроение, апатия в течение длительного времени приводят к истощению нервной системы и могут вызвать патологические изменения в деятельности внутренних органов, особенно в сердечно-сосудистой системе.

Страх быть вызванным учителем на уроке и боязнь получить

при этом плохую отметку настолько нарушают душевное здоровье некоторых детей, что это приводит к заболеваниям, так называемым школьным неврозам. В медицинской практике известно, что такие дети утром, перед школой начинают жаловаться на плохое самочувствие, и оно действительно может быть: или это боли в желудке, рвота, даже повышение температуры. И стоит такого ребенка оставить дома — болезнь как рукой снимет.

Конечно, в силу характера ученика или сложившихся невысоких требований родителей не все дети склонны так переживать неудовлетворительную оценку. У них может быть своеобразная адаптация к своему положению. У таких учеников большее потрясение может вызвать пятерка, нежели двойка. И этот психологический момент надо обязательно учитывать и использовать. Казалось бы, что стоит простое одобрение: «Вот видишь, ты же можешь получать и хорошие отметки, я верю в тебя». Но как оно может поднять дух и заставить стараться детей!

И вот здесь хочется заметить, какое тонкое дело воспитание, и как важно сказать эти слова вовремя и к месту. Между тем нередка такая ситуация.

Дочка получила низкую отметку по чтению. Мама раздосадована. При разговоре с соседкой, обсуждая этот факт, добавляет: «А ведь способная, может хорошо учиться, если захочет. А все тройки, не старается!». Тут же сидит маленькая ученица и, как говорится, «наматывает эти слова на ус». «Вот,— думает она с гордостью,— я способная, только не хочу, а вот, если захочу...» Это «если захочу» так и может остаться нереализованным из-за родительского промаха, из-за недостаточной твердости в один момент и недостаточной мягкости в другой.

Особую напряженность вызывает оценка, если у родителей повышенный уровень притязаний к своим детям, которые не имеют достаточных способностей к обучению. Несмотря на это, родители, чаще тщеславные отцы, добиваются, чтобы их сын или дочь обязательно были отличниками. В этом случае предметом расстройств школьника может стать не только тройка, но и четверка. Для таких ребят любой ответ у доски, каждая контрольная работа дается ценой большого нервного напряжения.

Вот как переживает за отметку четвероклассница Ира. Она учится хорошо, и четверка, не говоря уже о тройке, расценивается девочкой как низкая отметка. «Когда учительница зачитывает отметки по контрольной, я вся сжимаюсь, сердце замирает, и чем ближе к моей фамилии, тем становится страшнее. Кажется, что я упаду в обморок».

А один мальчик описывает свое состояние во время ответа так: «Когда я отвечаю у доски, я очень волнуюсь. И хотя знаю материал, я часто путаюсь. У меня потеют руки и сохнет во рту».

Специальными исследованиями показано, что в ситуации ответа на оценку организм человека находится в состоянии напряжения: учащается сердцебиение, увеличивается частота дыхания, повышается давление. Повышенное нервное напряжение приводит к быстрому умственному утомлению. Такое напряжение организма расценивается как стрессовое. А оценка представляет стрессовый фактор. Постоянное нервное напряжение, переживание за отметку могут приводить к истощению нервной системы. Поэтому порицать тревожных детей за низкую успеваемость надо очень осторожно.

В большинстве своем острота переживания за учебу у детей с возрастом особенно в подростковый период и чаще у мальчиков, чем у девочек, снижается. Их волнует, как посмотрят на неудовлетворительную отметку родители, «будут ругать или нет». Неудовольствие родителей перекрывает их личные переживания, отсюда возникает стремление скрывать свои неудачи в учебе.

В педагогической литературе часто обсуждается вопрос, следует ли за хорошую успеваемость детям делать подарки.

Наверное, не будет педагогической ошибкой, если прилежность детей вознаграждать. Другое дело — как? Здесь важно, как подарить, как преподнести, чтобы подарок был радостным, служил поощрению сыну или дочери, а не был сухой платой: «Ты мне — пятерки, я — тебе рубли».

И вот перед нами раскрывается другая, моральная сторона воспитания с помощью оценок. Любая отметка — это результат труда, который дается усилием, волей школьника. Даже способности останутся неиспользованными, если не приложены усилия. И эти усилия должны быть замечены родителями, оценены и поощрены. Ведь так важно, что они сделаны самостоятельно. Если

ребенок ставит перед собой цель получить хорошую отметку и добивается этого, такая установка должна найти подкрепление у родителей.

Отличная отметка сама по себе приносит моральное удовлетворение, но если она усилена похвалой родителей, любая плата рублем или подарком перед этим меркнет.

Высокая отметка за преодоление трудностей должна приносить детям моральное удовлетворение. От пятерки за трудно решенную задачу, над которой сын бился весь вечер, пожертвовав кинофильмом, он проложит мостик к оценке самого себя: «А я могу, я способен добиваться...» Такие усилия, исходящие от самого себя, а не от угроз отца или нотаций матери, формируют характер, личность ребят.

В работах советских психологов показана роль самооценки в познавательной деятельности детей, в характере восприятия, представлений, в решении интеллектуальных задач. Отмечается огромное влияние самооценки на самовоспитание, направленное на изменение своей личности, сознательной постановки целей и их достижения.

Оценка со стороны дополняет, изменяет и заново выражает самооценку, которую дают себе дети. И все личностные процессы выработки своего «я» обязательно идут через самооценку.

А как добиться, чтобы дети сами и с охотой занимались? В детском возрасте особенно развита любознательность, стремление узнавать новое, и на этом свойстве и на естественном детском желании «быть хорошим», получить одобрение и нужно строить подготовку учебных заданий. При этом обязательно предоставлять самостоятельность в умственной работе.

Надо, чтобы ребенок не чувствовал себя преступником, если не понял, ошибся или не запомнил. Но в то же время родители должны обратить внимание на эти недочеты, любое же старание ребенка должно быть замечено, одобрено.

Письма родителей убеждают, что не всегда они на этом этапе обучения бывают правы. Вот что пишет мама первоклассницы Нины: «У моей дочки плохо с русским языком, плохо пишет, некрасиво и с ошибками. Муж, придя с работы, заставляет ее переписы-

вать раз пять. Сам сердится и доводит дочку до слез. И так каждый день».

Такой контроль за уроками со стороны родителей не редкость. Он превращается в пытку для ребенка и в неприятные минуты для старших. Вместо помощника папа или мама выступают в роли жестокого судьи, а сын или дочка в роли провинившегося. Одни раздражены, другие напуганы и издерганы, И те и другие устали, ведь все происходит обычно в конце дня, вечером. Можно ли ожидать блестящего результата в такой ситуации? Конечно, нет. Только терпеливыми, доброжелательными занятиями с дочкой можно постепенно исправить положение.

В среднем школьном возрасте добиться улучшения учебы у ребят можно, воздействуя на их самолюбие. Дочка получила неудовлетворительную отметку. Вместо обычного раздражения и нотаций, больший эффект окажет разговор, в котором вы выразите уверенность, что если она постарается, то сможет вместе с вами преодолеть трудности!

Такой разговор не должен быть случайным. Постоянная заинтересованность в учебных делах детей, где надо, поддержка, одобрение обязательно скажутся. Но это не значит, что в какие-то моменты не нужно строгое осуждение лени, безалаберности, расхлябанности. Не нужно таить в себе возмущение, оно должно быть высказано и действенно. Не постоянные ссоры из-за отметок, а строгий, запоминающийся выговор может менять положение дел.

Конечно, наказание за провинность необходимо, но каким все-таки разным оно должно быть для детей. Ведь и дети по характеру разные: одному достаточно строгого взгляда, другому — недовольного слова, а на третьего подействует только строгий выговор.

В современной школе учителя отмечают уменьшение числа «истинных» отличников. Ученики вроде бы и способные, а оценки очень пестрые: три, четыре, пять. А иногда и ученик сильный, а балл у него лишь удовлетворительный. И дело не только, скажем, в сложной программе, в трудном предмете, а в ориентации самого школьника. Быть отличником, по его представлению,— значит быть пай-мальчиком или скромницей-зубрилой. Примерно так рассуждают ребята, и, не желая походить на эти, презираемые ими

образы, они предпочитают ходить «в середничках». Между тем к выделившемуся среди них отличнику относятся часто недружелюбно, завидуют его успехам. Необходимо чтобы взрослые, прежде всего учитель, разбирались в таких ситуациях и правильно ориентировали ребят.

Для детей очень важно мнение класса, отношение одноклассников. Ради этого они подчас готовы пожертвовать оценкой, лишь бы в глазах остальных быть «на высоте». Такие ложные установки старшим надо развенчивать.

Не все ребята одинаково способны к любому школьному предмету, и требовать, добиваться от них круглых пятерок вряд ли разумно. Но в каждом из детей есть к чему-то особенная тяга, наклонность, которую стоит развивать. Такая компенсация спортом, занятиями живописью, музыкой, танцем сохранит душевное равновесие ученика, если учеба ему не очень дается.

Старшеклассники, как правило, не выказывают своих эмоций по поводу оценок. Но это просто видимость, свои чувства они маскируют. Так же, как и раньше, пятерка приводит их к ликованию, а двойка заставляет сжиматься сердце. Безразличных нет. И тот же «двоечник», который кричит: «А мне все равно, что у меня двойка!» — испытывает отчаяние и злость.

Учителя отмечают, что очень часто плохо успевающие школьники стремятся взять реванш в драках, шалостях на уроке, в грубости с учителем, в браваде со сверстниками. «Трудные» дети, доставляющие много хлопот семье и школе, нуждаются между тем в моральной помощи взрослых. Примириться с положением плохого, никудышного они не могут и любыми средствами добиваются признания у сверстников.

Успехи детей в школе всегда волнуют родителей. И при неудаче первая непроизвольная реакция — возмущение. Дочка, хорошо учившаяся все годы, получила двойку. Родители удивлены, недовольны. Что это — лень, расхлябанность, безответственность? Но не надо спешить. Ведь для любого школьника, тем более для отличника, «хорошиста», двойка — уже порицание. И она уже переживается, так стоит ли усугублять напряжение?

Подчас двойка, появившаяся в дневнике, не показатель знаний,

а является наказанием за опоздание, нарушение дисциплины, забывчивость.

Лена пришла из школы расстроенной, на глазах слезы. Причину мать узнала скоро. В дневнике по геометрии была поставлена огромная двойка. Учитель поставил ее за забытый дома циркуль. Так наказал он всех ребят, не выполнивших его требование.

Лена всегда с вечера аккуратно собирает портфель, а вчера приехала бабушка. Радостное возбуждение отвлекло девочку от строгого наказа преподавателя взять в школу циркуль. И вот такая неприятность. Маме приходится утешать дочку. Но как важно не обвинять за глаза учителя, не настраивать против него! Даже если допущена педагогическая оплошность, разговор должен быть с самим учителем. Обсуждение с детьми «учительской несправедливости» оборачивается против самих же детей.

Довольно часто свои неудачи ребята объясняют тем, что учитель занизил оценку. Типичное объяснение: «Я учил-учил, все ответил, а Мария Петровна поставила тройку. Она всегда ко мне придирается!» Говорится это, как правило, обиженным тоном (хотя на самом деле никакой обиды нет), вся эта хитрость рассчитана на родителей. И они попадаются. Вот как, учительница придирается к их сыну, занижает оценки! И тут же при нем начинают ругать преподавательницу. Родители допускают в таких случаях большую ошибку: мало того, что они подчас оправдывают недостаточную усидчивость сына, попустительствуют лени, но еще и способствуют конфликту с учителем.

Там, где родители заинтересованы в знаниях ученика, для них важна не формальная оценка, а тот уровень, которого достиг школьник. Отец говорит своей дочери: «Для меня важно, чтобы ты знала этот предмет, понимала, а не просто имела «пять»!»

Всем детям, какими бы способностями они не обладали, необходимы поддержка и понимание родителей.

Неудачи в учебе могут быть по самым разным причинам, среди которых одна из существенных — умственное утомление ребят.

Но это уже тема следующего разговора.

## УСТАЛОСТЬ ПОСЛЕ ПЕРВОГО УРОКА

Усталость в конце дня испытывают все: и взрослые, и, конечно, дети. Это естественно и не требует объяснения, после любого умственного или физического труда наступает утомление.

А можно ли чувствовать усталость утром, когда день только начинается и силы, казалось бы, еще не растрачены?

Да, такое состояние возможно. Вот пример. Толя учится в первом классе. Он меньше своих сверстников, бледный, с темными кругами под глазами. Школа, где учится Толя, специальная, с языковым уклоном. От его дома до школы надо ехать несколько остановок, поэтому приходится вставать на полчаса раньше. Мальчику постоянно хочется спать, он вялый, апатичный, с детьми в шумные игры не вступает. На вопрос учительницы «Не заболел ли?» отвечает: «Нет». На уроке не проявляет никакого интереса. Сидит тихо, кажется, слушает, что говорит учительница, а повторить не может. Он не помнит задания, которые учил дома. «И это при его хорошей памяти?» — недоумевает учительница.

В работе на внимание он допускает много ошибок, а уже после первого урока жалуется на усталость. И так продолжается ни день, ни два, а целый месяц.

Что же происходит с мальчиком?

Он не болен, но очень утомлен. И утомление это связано с новым режимом дня, который изменился с поступлением в школу, с недосыпанием, ездой в транспорте, подготовкой уроков дома. Утомление достигло такой стадии, что перешло в переутомление.

Знают ли родители о таком неблагополучном состоянии своего сына? Конечно, знают. Мама сокрушается, разговаривая с учительницей: «Какой бледный! Устает, конечно, вставать приходится рано, в автобусе толкучка, тяжело бедненькому. Что ж, школа!»

В этих словах полнейшее смирение перед фактом. Устает, но ничего не поделаешь!

А ведь в этом большая ошибка. Переутомление несет ущерб не только здоровью, но и учебе. Почему с первого класса ребенок из жизнерадостного и активного существа должен превратиться в великомученика и тащить непосильную тяжесть, именуемую школой?

Всегда ли это связано с учебной нагрузкой?

Безусловно, учебные занятия требуют отдачи, однако общая нагрузка создается множеством небольших, с точки зрения взрослого человека, незначительных моментов: встать на полчаса раньше, проехать три остановки на автобусе... Но это требует дополнительных усилий, для ребенка — значительных.

Для детей, воспитывающихся дома, переход в новую школьную обстановку сам по себе труден, и, если усугубляется неудобствами транспорта, общее напряжение возрастает.

Многими исследованиями ученых выявлены особенности начального этапа обучения. Этот период адаптации к условиям школы сопряжен с большой психофизиологической перестройкой ребенка. Напряжение сказывается очень быстро на всех системах организма: дети теряют в весе, замедляется рост, уменьшается сопротивляемость организма к заболеваниям.

В этот период по врачебной статистике такие дети составляют группу «риска», часто болеющих прежде всего простудными заболеваниями и затем составляющих контингент хронически болеющих (тонзиллит, пневмония, бронхит и др.).

Естественно, общее физическое состояние сказывается на умственной работоспособности, на эмоциональной сфере ребенка.

У многих родителей сложилось отношение к учебе, как к труду серьезному и тяжелому. Конечно, учиться — значит преодолевать. Но вместе с тем учение должно доставлять радость. «Учиться надо весело, чтоб хорошо учиться...» — поется в одной песенке. И это не случайно вместе «весело» и «хорошо».

Лев Николаевич Толстой, знавший душу как взрослого человека, так и ребенка, считал, что учение должно доставлять радость. А когда же возможно радостное учение? Когда ребята здоровы, полны сил. И кому как не родителям позаботиться об этом, не допустить переутомление ребенка?

Работами Института физиологии детей и подростков АПН СССР, Института гигиены детей и подростков МЗ СССР и др. показано влияние учебной нагрузки на организм школьника при разных условиях обучения. Выявлено, как важно, чтобы нагрузка соответствовала возрасту, индивидуальным возможностям детей.

Силы человеческого организма в течение дня меняются. Это

связано и с естественным ритмом, и с характером деятельности.

Кроме того, у детского организма есть еще и свои особенности: он более хрупок, более раним, быстрее устает. Поэтому любая деятельность не должна быть слишком продолжительной.

В школе после каждого урока имеются перемены, в течение которых ученик может отдохнуть, переключиться с одного предмета на другой, получить питание (завтрак, обед).

Такой паузы для здорового ребенка с хорошим настроением достаточно, чтобы почувствовать себя отдохнувшим. Иное дело, если ученик переживает неудачную отметку, полученную на предыдущем уроке, или волнуется по поводу недоученного задания и пытается на перемене что-то срочно прочитать в учебнике.

Такие дети, естественно, полностью не отдыхают. Для них пять уроков в школе будут более утомительны, чем для остальных ребят. Когда уроки заканчиваются, дети испытывают чувство «освобожденности», повышенный эмоциональный настрой, который как бы «стирает» утомление. Если спросить в этот момент об утомлении, большинство ответит, что не устали. И лишь те, кому пришлось переживать за оценку, скажут об усталости.



На самом деле утомлены все, но в разной степени и больше всего те дети, которые испытали нервно-психическое напряжение, связанное с неудачной оценкой.

Если во второй половине дня, дома, у школьника не будет хорошего полноценного отдыха, то утомление этого дня перейдет на следующий и сложится с утомлением завтрашнего дня. Такое суммирующее утомление — это уже переутомление.

Помимо общей слабости, в состоянии утомления умственная деятельность очень затруднена. Подготовка к урокам занимает больше времени, задания выполняются с ошибками, тексты, стихи плохо запоминаются. Поэтому так необходим отдых после учебных занятий в школе. Отдохнувшие дети более эффективно выполняют домашнее задание. Вместе с тем важно, в какие часы дня садится за уроки школьник. Самые продуктивные часы — с 16 до 17 и наименее удачное время — вечернее.

Как часто родители не учитывают этого! Мама сетует на дочку. «Своей Маринке я сказала: «Будешь уроки делать со мной, когда вернусь с работы. Чтоб ни одной ошибки!» И что же? «Сажает» ошибки на каждом слове. Я заставляю переписывать. Говорю: «Не спеши, будь внимательна». И все равно пишет с ошибками».

Заинтересованность мамы, чтобы дочка училась лучше, понятна. Но время подготовки уроков выбрано неудачно — вечером наступает естественное физиологическое снижение умственной работоспособности.

Для детей первых, вторых классов вечернее время — не очень подходящее для подготовки уроков. И тогда «плохая» память, и неустойчивое внимание, и длительное сидение над задачей — все вполне объяснимо.

В это время ребенку надо не уроки учить, а отдыхать, заниматься любимым делом, готовиться ко сну.

Часто ли дети жалуются на головную боль?

Наверно, всем родителям приходилось слышать подобные жалобы. Это может быть и следствием какого-то заболевания, а также в результате резкого утомления.

Головная боль — один из явных признаков утомления. Если же ребенок жалуется на головную боль часто, то оставлять без внимания этот факт никак нельзя. Повторяющаяся головная боль,

раздражительность, капризность, частые слезы, длительное засыпание и затрудненное пробуждение — неопровержимые признаки умственного переутомления.

И главным лекарством от переутомления ребенка служит отдых. Отдых полный, продолжительный, чтобы получить настоящее восстановление сил.

Родители серьезное внимание придают состоянию ребенка, когда у него повышается температура, появляется кашель или насморк, расстраивается желудок. Утомлению же детей не придается особого значения.

А ведь здесь прямая связь: утомление и болезнь. Переутомленные дети ослаблены и больше, чем другие, подвержены различным заболеваниям. К ним, как говорится, цепляются все болезни.

Русский физиолог А. А. Ухтомский писал: «Мы оказались бы в довольно карикатурном положении, если бы задались правилом пренебрегать «субъективными» проявлениями утомления и до тех пор не верить человеку, что он устал, пока он не даст нам доказательств в виде отрицательной плетизмограммы или в виде чрезмерного дыхательного коэффициента».

Эти слова адресовались ученым, занимающимся вопросами утомления. Но они, как нельзя кстати, характеризуют тех взрослых, которые переутомление ребенка считают пустяком по сравнению с повышением температуры на один градус.

Дети в состоянии хронического утомления не могут полностью реализовать свои способности в учебе.

Мама в разговоре с соседкой недоумевает: «Не знаю, что с Леной. Какая-то вялая, сонная. В детском саду так хорошо стихи запоминала, а сейчас одну строчку «долбит» полчаса».

Ослабление памяти, ухудшение внимания, сообразительности, способности совершать логические действия — так отражается утомление на умственной деятельности ребенка.

У некоторых детей состояние крайней усталости выражается в чрезмерной возбудимости, расторможенности. Они могут быть шумны, агрессивны, несдержанны. Реакции их бурные: они не говорят, а кричат, не смеются, а хохочут. Так могут вести себя от природы эмоциональные дети. Но если ваш ребенок был уравно-

вешенным и вдруг стал неуправляем, то это может быть следствием утомления.

Утомление с точки зрения физиологии имеет защитную функцию. Чувство усталости заставляет человека добиваться отдыха, который необходим организму. Если отдых не разрешается или по каким-то причинам откладывается, то человек испытывает неудовлетворенность, необходимость в отдыхе нельзя ничем заменить. Переключение даже на самое интересное развлечение дает только временную отсрочку и может даже увеличить в конце концов утомление.

Надо заметить, что в этом плане слишком «зарежимленные» дети, для которых отводится строгий регламент отдыхать «от» и «до», не всегда могут снять утомление в отведенные им границы времени.

Ребята постарше имеют больше возможностей отдохнуть. Здесь они довольно-таки изобретательны. Если у школьника «ничего не идет в голову», а бабушка назойливо повторяет «учи уроки, учи уроки», а гулять не выпускает, то он просто делает вид, что учит. И вот хитрый внук часами не выходит из своей комнаты. Бабушка заглянет — тихо, за столом склоненная фигура. «Учит»,— успокаивается бабушка. На самом деле учебник в стороне, а рядом художественная книга или разрисованные листы бумаги.

Не все, конечно, пускаются на такие проделки. Часто добросовестно открывают учебники, но если мозг утомлен, то результаты понятно какие: мысль то и дело уплывает в сторону, смысл прочитанного исчезает, задача не получается, формулировка не учится.

Старшеклассники, как правило, регулируют часы занятий по своему усмотрению, но часто переоценивают собственные силы.

Часы домашних занятий у них обычно вечерние. При этом предстоит переработать большой объем информации в ограниченное время. Все это требует значительного умственного и волевого усилия.

И если каждодневно приходится делать такой «мозговой штурм» и не получать нужной разрядки — хорошего отдыха, то неизбежно умственное переутомление. Как следствие его — ослабление памяти, внимания, в целом — ухудшение мышления, а в физическом плане — слабость, болезненность.

В каких случаях дети более всего устают, что этому способствует?

Мы начали наш разговор с первоклассников. И это не случайно. Первые месяцы пребывания в школе сопряжены с большим нервно-психическим напряжением для ребенка. Меняется весь привычный уклад, надо привыкать к новому режиму, новым требованиям, не похожим на прежние домашние или детсадовские. Волнение вызывают отношения с учительницей, с ребятами.

Со временем у ребенка происходит адаптация, привыкание ко всему этому, и жизнь его входит в нормальный ритм. Но это не сразу, пройдут дни, недели, а для некоторых детей и месяцы, прежде чем они будут чувствовать себя спокойно и уверенно. Перестройка в жизни маленького человека пройдет более спокойно, если домашние условия благоприятные, если сразу налажен нужный режим дня, снята дополнительная нагрузка, связанная с другими занятиями, которые явно вызывают утомление.

Понятно, что если с поступлением в школу ребенок должен недосыпать, волноваться по поводу опозданий из-за автобуса, спешить после уроков на занятия музыкой, то все эти «довески» скоро станут непосильными для его нервной системы.

Естественно, родители должны учитывать все это; может быть, на время, на несколько месяцев стоит поступиться занятиями музыкой, спортивными и пр., если видно, что ребенок очень устает. Потом можно будет их возобновить.

Большую утомляемость вызывает труд, где человек переживает за результат, волнуется за оценку, то есть испытывает нервно-психическое напряжение.

Для школьников четыре-пять уроков не были бы столь утомительны, если бы он «не боялся, что его спросят». Особое состояние эмоционального напряжения испытывают старшеклассники выпускных классов. Борьба за отметку так истощает их нервную систему, что после некоторых уроков они чувствуют себя совершенно изможденными. При этом отнимают много сил и сами занятия, приходится много учить, много запоминать.

Переутомление выпускников — это суммирующее утомление от многих учебных дней, когда приходилось затрачивать большой умственный труд и волноваться за оценки.

Излишние эмоции здесь как бы работают на утомление. А вот в других случаях при неожиданных радостных сообщениях (например, высокая отметка за контрольную работу), при веселых развлечениях, положительные эмоции помогают отвлечься от усталости.

Но кратковременное оживление не может избавить от утомления. Эмоциональная вспышка «затушевывает» его, но для окончательного восстановления сил необходим хороший полноценный отдых, который включает обязательные прогулки на воздухе и продолжительный сон, никак не менее физиологической нормы. Все это невозможно, если у школьника нет правильного режима дня. Понятно, что организовать его без участия и помощи родителей нельзя.

## ТЕЛЕВИЗОР И РЕЖИМ ДНЯ

После любого труда необходим отдых. Учебные занятия — особый, умственный труд, и требует он также обязательного отдыха.

А каким он должен быть, отдых?

Давайте вместе представим, как обычно отдыхают наши дети, вернувшиеся из школы. Если у них свободное время, то они включают телевизор и, как говорится, «культурно отдыхают».

Такой «культурный отдых» многих родителей устраивает, что ж, ребенок дома, на глазах, не подерется, не ушибется, стекло не выбьет, сидит в тепле. Но здесь есть важное «но».

Спросите мальчишку или девчонку, днями просиживающих у экрана, какая их любимая передача и что они смотрели, положим, вчера. Ничего вразумительного не ответят. Назовут лишь всем известные передачи «В мире животных», «Клуб кинопутешествий», «Утренняя почта». Однако эти передачи идут раз в неделю, им отведены выходные дни, когда большее число зрителей может их посмотреть. А в обычные, будние дни что же смотрят такие дети? Да все подряд.

Не утруждая себя выбором, подходят к телевизору, повернут ручку — и вот изображение. Для них неважно, начало это или конец передачи, о чем — тоже неважно. Главное, на экране что-то показывают, там говорят, смеются, плачут, стреляют, убегают, гудят,

машины, сменяются пейзажи... И детей занимает сам процесс просмотра.

Такая «потеха» превращается во вредную привычку. Ребенок не читает, не гуляет, не занимается домашними делами, он прикован, примагничен к экрану.

Даже уроки некоторые ребята стараются делать с включенным телевизором. При этом они утверждают, что он, дескать, им нисколько не мешает. А ведь мешает и довольно сильно.

Вот какое письмо прислала в редакцию журнала «Здоровье» бабушка восьмиклассницы Ларисы: «Моя внучка очень устает в школе. Приходит с уроков и ложится спать. В семь часов вечера садится делать домашнее задание. В комнате у нее все время включен телевизор. Лариса говорит: «Я никуда не хожу, надо ж мне немного отдохнуть от уроков, вот я и смотрю время от времени». После 12 ночи, когда передачи по телевизору кончаются, Лариса продолжает учить уроки, часто до двух часов ночи. А утром встает в школу невыспавшаяся. Посоветуйте: как быть?»

Это пример крайне беспорядочного режима дня, превратившегося в привычку. И при этом все, казалось бы, объяснимо: школьница переутомлена, не высыпается, значит, сон после школы ей необходим. И уроки переносятся на вечер. Но ведь как-то развлечься, отдохнуть тоже хочется. Телевизор предлагает развлечение, но при нем подготовка уроков растягивается на весь вечер и заходит за полночь. Получается порочный круг, выйти из которого трудно. Первое, что в этом случае надо сделать, это поступиться телепередачами, исключить на какое-то время их просмотр, чтобы наладить нормальный режим дня.

Многие родители понимают, что зрелищность, которую предоставляет экран, отнимает много времени у ребят, они реже берут в руки художественную книгу, меньше бывают на воздухе, отключаются от всех домашних дел. И тогда взрослые принимают странное в наше время решение: не иметь телевизора. Это уже крайность — лишать себя и детей интересных и нужных телепередач из-за собственного бессилия.

Почему так часты разговоры на тему «Телевизор и дети»? Очевидно, потому, что теперь уже ясно: долгое просиживание перед экраном не так безобидно, как казалось раньше.

Прежде всего страдает зрение. Для ребят, проведших полдня в школе, длительный просмотр телепередач утомляюще сказывается на органах зрения, приводит к различным дефектам его.

Это не значит, что совсем не стоит смотреть телевизор. Речь не о том. Если выбраны из программы одна-две получасовые-часовые передачи в день, разумеется, никакого вреда не будет. Но надо выбрать эти передачи — вот в чем задача.

А задача эта подчас не всегда легко решается и взрослыми. Она требует организованности, не позволяющей бросаться зря временем. По поводу бессилия перед телевизором есть немало шуток. Но в каждой шутке есть доля правды. И если в одной юмореске взрослый человек за деньги соглашается, чтобы ему выключали телевизор, так как у самого не хватает силы воли это сделать, то что спрашивать с детей?

Отношение к телевизору как единственному источнику духовной пищи во многом формируется у детей под воздействием родителей. Если старшие свободное время проводят только у телевизора, то, естественно, и дети видят в нем единственный вид отдыха.

В нашей и зарубежной литературе приводятся многочисленные факты, свидетельствующие об увеличении детской аудитории у телеэкрана. Специальное анкетирование показало, что дети школьного возраста (6—16 лет) проводят у телевизора в среднем от 12 до 24 часов в неделю. Работами Института гигиены детей и подростков МЗ СССР выявлены отрицательные функциональные изменения состояния организма и центральной нервной системы детей, длительное время проводящих у телеэкрана.

При просмотре передач надо знать, как должен быть установлен телевизор, чтобы меньше утомлялось зрение. Исследованиями доказано, что телеэкран надо располагать не ближе 2 и не далее 5 метров. Просмотр проводить лучше в полуосвещенной комнате, так меньше устают глаза.

Все чаще в наши дома входят цветные телевизоры. Какое же изображение — цветное или черно-белое — утомительнее для зрения?

Японские исследователи установили, что цветное изображение оказывает более существенное воздействие на зрительные рецепторы — световоспринимающие клетки. Глаза быстрее устают при

восприятии цветного изображения, нежели черно-белого. Но опять же все зависит от того, сколько и как смотреть.

Вместе с тем, бесспорно, цвет в телевизоре придает необыкновенную эмоциональную окраску изображению, благодаря чему достигается большее воздействие на человека.

Дети, часами сидящие перед телеэкраном, утомляют не только зрение, но и мозг. Головной мозг находится в состоянии постоянной умственной работы: восприятия и осознания поступающей информации.

Как видим, отдых у телевизора довольно относительный, так как умственная работа, связанная с учебой, сменяется так же умственной, опосредованной экраном.

Детей впечатлительных, склонных к фантазиям, неумеренные телепросмотры приводят к перевозбуждению нервной системы. Они не могут долго заснуть и видят «страшные» сны, во сне плачут, вскрикивают, просыпаются.

Сидение у телевизора имеет еще одну отрицательную сторону, поскольку это опять «сидение». Сидение за партой сменяется сидением перед экраном, а ведь необходимо сидеть еще над уроками.

То, что наши дети мало двигаются, не получают нужной организму двигательной разрядки, — известный факт. Но всегда ли все делается в семье, чтобы избегать малоподвижности? Телевизор, как видим, существенно усложняет эту проблему. Однако все зависит от твердости и разумности взрослого.

Между тем нередка такая картина. Бабушка смотрит телепередачу. Появляется внук с тетрадкой, ему что-то неясно. И тут же усаживается рядом. «Иди делай уроки!» — отсылает его бабушка. Он уходит в свою комнату и тут же возвращается с учебником. Садится за журнальный столик. Бабушка отсылает его, но внук упрашивает: «Мне не мешает телевизор, я здесь буду учить уроки!» Вместо того чтобы настоять и выпроводить внука в свою комнату, бабушка пускает дело на самотек. Не удивительно, что мальчик вместо часа будет готовить домашнее задание два-три часа. И сама передача не оставит никакого следа, хотя время будет потрачено...

В сутках 24 часа, и, перефразируя известный закон Ломоносова, можно сказать: если уж время «убудится», то оно нигде «не прибудится». Подсчитаем, каким временем располагают дети.

С 13—14 до 20—21 часа у детей младших классов и с 14—15 до 21—22 часов у ребят постарше — в такие временные рамки надо включить обед, прогулку на воздухе, подготовку уроков, ужин, свободные занятия по интересам. Как видим, бюджет времени очень ограничен: 7—8 часов на все.

Откуда же берется время «на телевизор»? Или отрывается от времени на подготовку домашнего задания или же от прогулки. Статистика показывает, что дети, особенно городские, очень мало бывают на свежем воздухе.

Пребывание некоторых ребят на свежем воздухе ограничивается временем перехода или переезда (что не лучше) от дома до школы и обратно. Между тем медики настоятельно рекомендуют маленьким школьникам гулять до 3 часов в день, постарше — быть на свежем воздухе не менее 2 часов и старшеклассникам — не менее часа.

Более выигрышное положение у сельских детей. Физическую разрядку они могут получать в посильной помощи по дому, в неутомительной, несложной работе по уходу за животными, в работах по саду, огороду. Такое переключение с учебы на физический труд по-настоящему избавляет от умственного утомления.

Обоснование этому мы находим у И. М. Сеченова, русского физиолога, который изучал действие отдыха на работоспособность руки. Он писал, что «работоспособность усталой руки повышается и работой ног и вообще всяким сильным движением тела». И. М. Сеченов объяснял это тем, что исчезновение чувства усталости и повышение работоспособности появились вследствие возникновения потока импульсов от работающих мышц.

Если происходит переключение с одних групп «работающих» мозговых клеток на другие, то наступает настоящий отдых. Поэтому для школьника сидение у телевизора не является тем отдыхом, который ему требуется после умственных занятий.

Программы телепередач составлены таким образом, что самые интересные перенесены на вечернее время. Для многих детей большое искушение, когда в соседней комнате идет передача, родители смотрят, а им по тем или другим причинам не разрешается смотреть.

Фильмы, демонстрируемые чуть больше часа и не позже 21 часа, ребята среднего школьного возраста вполне могут смотреть со взрослыми.

Другое дело передачи поздние. Здесь возникает или конфликтная ситуация «отказа» или же, поддаваясь мольбам детей, ребенку позволяется смотреть передачу.

Конфликта, конечно, может и не быть, если дети четко знают, что позже 21 часа или 21 часа 30 минут им «телевизор смотреть не разрешается». Но стоит разрешить раз, другой, поддаться на умоляющие «Ну хоть 10—15 минут, мама, а потом сразу ухожу»,— и вот дочка сидит полчаса, 40 минут, час, в то время как ей давно пора быть в постели. Время это взято от сна.

А сон для организма, для нервной системы имеет огромное значение. Сон для детей ничем не заменимое лекарство от переутомления, от истощения нервной системы. И часы его должны быть неизменны. Это важно как для того, чтобы дети быстрее засыпали, вырабатывая определенный ритм сна-бодрствования, так и для полного, глубокого сна.

Чтобы засыпание не было затруднено, надо создать тишину. Заснуть в комнате, где работает телевизор, ребенку сложно. Мешать сну будет также телевизор в соседней комнате, где он включен слишком громко.

Иногда можно слышать такие разговоры: «А мы включаем телевизор, гремит во всю, а дочка ничего, спит. Привыкла!» Конечно, может быть воспитана и такая способность — засыпать при шуме, но следует помнить, что сильные звуки все-таки могут отрицательно сказываться на глубине сна.

Было бы неправильно считать, что телевизор — это зло и детей нельзя подпускать к нему. Нет сомнения, что телевидение — великое достижение человеческого разума. И разве не удивительно, что, сидя у себя дома, вы можете побывать во льдах Заполярья и в песках пустыни, услышать шум водопада и окинуть взглядом необозримое море, увидеть диковинных животных и птиц... Телевидение — носитель новейшей информации о событиях в мире. Это поистине «окно в мир».

Но надо приучить детей открывать это «окно», выработать у них привычку смотреть то, что им важно, нужно и понятно, а не все подряд без начала и конца, попутно выполняя какое-то другое дело.

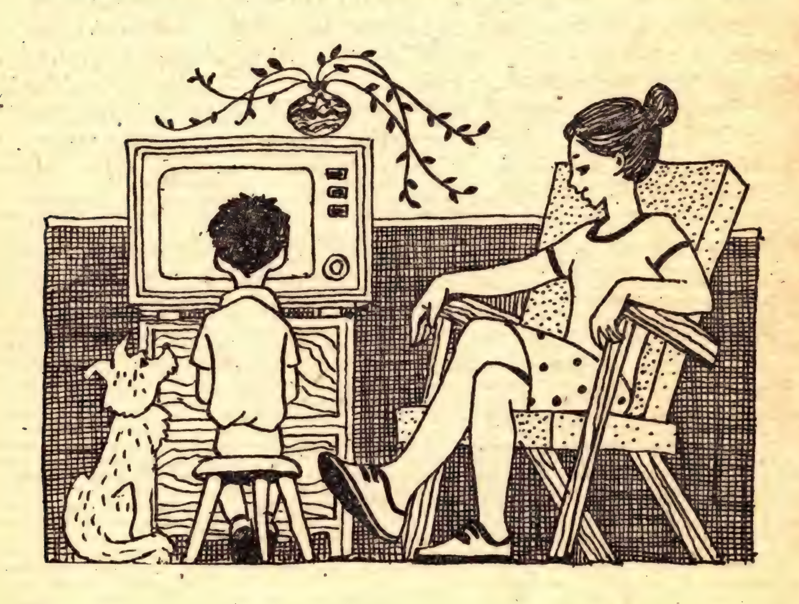
Сколько времени могут ежедневно проводить дети у телевизора?

Чем меньше дети, тем время должно быть короче. И содержание передачи должно соответствовать возрасту. Вот, скажем, передача, предназначенная для дошкольников, «Спокойной ночи, малыши» длится 15-20 минут. Тематика ее чисто детская, для них она понятна и интересна и не может утомить ребенка.

Дети младших классов охотно смотрят такие передачи, и первоклассникам в учебные дни вполне можно ограничиться ими. Для детей постарше и старшеклассников предназначены специальные фильмы, художественные и научно-популярные, концерты, музыкальные и литературные, фильмы-уроки по учебным программам.

Но нередко случается так, что дети «свои» передачи не смотрят, а тяготеют к программам «для взрослых». Ничего предосудительного в этом нет, но информация попадает не по назначению. Исходя из ограниченного бюджета времени, на просмотр телепередач в день можно отводить около часа времени.

Небольшая беда, если это время будет чуть превышено, лишь



бы ребята осознанно подходили к передаче, ждали ее, даже готовились к ней, что-то из нее для себя записывали. Такая избирательность сама собой не приходит, ее надо воспитывать.

## НАСТРОЕНИЕ — НЕ ПУСТЯК

Успехи в школе во многом зависят от здоровья детей. Понятно, что если ребенок болен, то никакое интересное объяснение учителя, никакой занимательный рассказ не смогут увлечь его.

Когда явная болезнь с температурой, кашлем, насморком — родители, безусловно, замечают, оставляют детей дома, вызывают врача, сами принимаются спешно лечить. На такие жалобы, как «болит живот», «голова болит», «сердце кольнуло», как правило, внимание обращается меньше. Тем более и проскальзывают они в разговорах с детьми редко.

И все-таки это должно насторожить родителей. Возможно, это симптомы скрытой болезни пищеварительной или сердечно-сосудистой системы, но в большинстве случаев таким образом сказывается расстройство нервной системы.

И совсем без внимания часто остается настроение ребенка. Надулся, рассердился, заплакал — такие вспышки у ребенка возникают легко, и не всегда это капризы: что-то не получил, что-то заставили сделать насильно старшие. Самые неподдельные переживания могут возникать из-за пустяка, с точки зрения взрослого: заплакал из-за разорванной открытки, сломанного цветка...

Как радости, так и горести детской души безмерны. Все счастье и все прекрасно для ребенка, когда в доме, наконец-то, долгожданный щенок, и все горе, все черно — когда пропал любимый котенок. И переживания эти самые глубокие, самые настоящие, во всю силу детских эмоций.

В школе предметом расстройства может быть и низкая отметка, и порицание учителя, и недоброжелательство сверстников.

«Катя меня не подождала, хотя я ее всегда жду»,— объясняет первоклассница Маша бабушке, почему она такая хмурая и недовольная. Но «дернул за косу», «показал язык», «не угостил конфетой» — это все мелкие раздоры и ссоры, которые проходят, не ос-

тавляя глубокого следа. Другое дело — затянувшийся конфликт с учителем, ребятами и хуже всего — с родителями.

Неприятные отношения с учителем у школьника в большинстве своем связаны, как кажется ученику, с несправедливым к нему отношением, занижением отметок и собственным бессилием преодолеть этот барьер. В конце концов обычно учитель регулирует неудачные отношения с учеником.

Ссоры или даже вражда у ребят может быть довольно затянувшейся и сильно влиять на душевное равновесие, выбивать из колеи, что, конечно, сказывается на учебе. Пятиклассница Женя, старательная, аккуратная девочка, в классе попала в разряд отверженных. Группа одноклассниц, завидуя ее отличным отметкам, окрестила ее «чистюлей» и «зубрилой» и всячески выказывала свое презрение. Любая хорошая отметка, похвала учителя, тут же отзывалась какой-нибудь каверзой одноклассниц. Женя очень переживала это враждебное к себе отношение, похудела, осунулась, в школу шла с тяжелым настроением. Начались срывы в учебе. И только тогда при разговоре с матерью выяснилась причина, а ведь помощь девочке давно нужна была, не был бы нанесен урон ее душевному здоровью. Вмешательство родителей Жени и классной руководительницы изменили нездоровую обстановку в классе.

Конфликты в ребячьей среде, тирания сильного сверстника — нередкое явление в школе, что порождает у некоторых ребят страх, бессилие, угнетенное настроение.

В своей книге «Страхи здоровых детей» Гизела Эберлейн пишет: «Письменные работы в классе, устные ответы, необходимость продолжительное время сидеть за школьной партой означают для некоторых детей (это относится, впрочем, и к семье) некую цепь разочарований. Страдает самосознание ребенка, а вместе с этим часто способность успевать в учебе и в тех случаях, когда ребенок «согласно обследованию с помощью тестов и способностей к выполнению своей деятельности» мог бы быть успевающим учеником».

Чтобы нормально расти, развиваться, учиться, детям нужно радостное ощущение жизни, чувство своей силы, возможности «это» сделать, достичь, добиться. Собственное бессилие, унижение, постоянная насмешка, издевка угнетают, подавляют, приводят к нервному срыву.

И длительное дискомфортное состояние заканчивается нервным расстройством, когда «ребенок легко возбуждается, у него периодически появляются боли в животе, он не может спать по ночам. Некоторые дети начинают жаловаться на боль в голове и в других частях тела, у других подобные реакции проявляются в агрессивном поведении, нарушается концентрация внимания, работоспособность падает» (Г. Эберлейн).

Нервность, плохая сопротивляемость психическим перенапряжениям у детей связаны с их относительно небольшим опытом общения с людьми, с неумением правильно держать себя, отсутствием способности создавать «защитную стену».

Бесконфликтного детства не бывает, так как рост ребенка включает в себя конфликты («кризы» — в психофизиологии развития ребенка). Пройти их, повзрослеть, без слез, без тревог, без переживаний невозможно.

Как важна здесь помощь взрослого, надежная и верная рука старшего, не дающая сломиться «ростку», искривиться, зачахнуть! Особенно необходима ребенку любовь родителей; чувствовать себя никем не любимым, отвергнутым — ужасно. Не от этого ли рождается грубость, злость, жестокость, сделав больно другому, получить от этого садистское удовольствие?

Возникает вопрос: надо ли с детьми быть добрым или строгим? И строгим, и добрым, в меру строгим и в меру добрым. Вместе с тем не всегда такая «золотая середина» соблюдается. Пример этому — воспитание по типу «золушки», когда любой шаг ребенка сопровождается упреками, замечаниями, назиданиями.

В семье М. у мужа с женой постоянные ссоры из-за воспитания сына. Жена считает, что муж слишком суров и несправедлив к мальчику. Между тем муж уверен, что он правильно, но строго, по-мужски воспитывает сына. Воспитание же сводится к постоянным раздражительным окрикам и одергиваниям: «Ну что ты стоишь, как пень! Я же сказал иди быстрее!», «Не горбись, как вопросительный знак!», «Такой задачки не понимаешь, совсем мозгов нет!»

Не удивительно, что мальчик угрюм и скрытен, отца избегает. И неприязнь от этого друг к другу возрастает.

В другой семье девочка Таня воспитывалась с бабушкой, с которой были у нее самые близкие и хорошие отношения. Но вот родители решили, что им пора взяться за воспитание дочери, забрали ее к себе, устроили дочку в кружок хореографии. Особой склонности к танцам девочка не обнаруживала, но мать это не остановило. Очень скоро она начала упрекать дочь, что та «никуда не годится, неумеха, ничего у нее не получается...». Раздражение ее не проходило, а укреплялось поведением дочери. Та никогда не оправдывалась, а начинала плакать. «Тройка по литературе! Уж чего там выучить стихотворение, ведь не математика!» — обращалась она к сочувственно кивающему мужу. А у Тани на глазах слезы. «Ну что льешь крокодиловы слезы! — негодовала мать.— Поправь платье, неряха». За ужином, возмущенно: «Как ты держишь вилку, сядь прямо! Испортила ее бабка совсем!» При воспоминании о бабушке, любимой бабушке, названной бабкой, Таня плачет навзрыд. «Выйди из-за стола!» — грозно приказывает отец.

Такой стиль воспитания вряд ли может принести пользу, родители сами себе устраивают неприятные сцены, а девочку превращают в нервную, болезненно чувствительную к любому недоброжелательному жесту, взгляду. Ее самая большая мечта — вырасти и вырваться из-под жестокой власти родителей. А ведь родители убеждены, что они желают дочери только «хорошего».

В наше время взрослые редко прибегают к физическим наказаниям, однако моральные — могут угнетать не меньше. Если дети живут в постоянном страхе, тревоге «не угодить» родителям, зависимы от их настроения, то общение со старшими угнетает, подавляет, жизнь детей становится невыносимой.

И это мы говорим о «благополучных» семьях, где «полный дом», отец с точки зрения общественных мерок «положительный», не пьет, заботится о семье. Можно понять, под каким отрицательным напряжением живут дети, у которых отец выпивает, скандалит.

Такие дети часто находятся в подавленном состоянии, они живут в страхе и неуверенности, в ожидании каких-то неприятностей. Они не могут в полную силу отдаваться какому-нибудь делу, слишком многое их от этого отвлекает, поэтому как учеба, так и любые поручения выполняются с неохотой, без всякого внутреннего побуждения. А одаренные дети не могут реализовать свои способности.

Неудачи, необъясненные и неисправленные дома, а, наоборот, усугубленные упреками родителей, а может быть, и угрозами («не будешь первым — не купим куртку»), создают угнетенное, подавленное настроение. Нужна большая внутренняя сила и вера в себя, чтобы преодолеть свои срывы, что и для взрослых большой душевный труд, а для детей тем более. И часто длительное время ребята живут со своей внутренней неустроенностью, полностью утрачивая ощущение радости от каждого прошедшего дня.

Формальная забота родителей («ребенок сыт, обут, одет») и непомерно завышенные требования, чтобы сын или дочь были везде только первыми, отсутствие тепла и духовной заботы ставят ребят в очень тяжелые моральные рамки. Постоянное напряжение и страх вызывают нарушение аппетита, слабость физическая сочетается с нерешительностью, пугливостью, неуверенностью в себе.

Чрезмерная суровость так же вредна в воспитании, как и чрезмерная доброта и всепрощение.

Противоположный тип отношения к ребенку — это постоянные восторги, восхищения, восхваления его. Ребенок — кумир, все, что он ни делает,— прекрасно, он и умен, и красив, он самый лучший. Часто в семьях, где единственное долгожданное дитя, возникают подобные ненормальные отношения. Вся семья с многочисленными родственниками задаривает ребенка всевозможными подарками, он заласкан, захвален, он чувствует себя центром Вселенной.

Надо ли говорить, какие трудности придется ему испытать в школе, в общении с учителями, со сверстниками. Для кумира низкая отметка — несправедливость учителя: «Как ему, самому умному,— двойка!», «Плохо поступают все остальные в классе, а ведь он хороший». Только встреча с настоящим педагогом может исправить те ошибки, которые допустили родители, вырастив в семье «кумира».

В некоторых семьях, имеющих несколько детей, родителями выделяются любимые дети, то есть здесь тоже растет свой «кумир». Часто это младший ребенок, желанная девочка или долгожданный сын. Для него, своего любимца, все — лучшая игрушка, новое платье, шоколадка. Остальным ничего. Объяснение простое: ведь он же самый маленький, значит, лучше.

Но неумеренное восхищение, постоянно расточаемые ласки обо-

жаемому существу очень ревниво воспринимаются остальными детьми. И если вовремя это не осознается родителями, то другие дети вырастают пасынками, и чувство это остается на всю жизнь.

В семье К., кроме старшего сына, растет маленькая дочка. Мать ее любит, а отец души не чает. Люсенька — настоящий кумир семьи. Ей ни в чем нет отказа, все ее капризы выполняются. «Ах ты моя рыбка»,— говорит мама. «Ах ты моя заинька!» — говорит папа. Сыну Коле — строго: «Николай, не видишь, Люсенька просит игрушку. Принеси!» С сестренкой родители говорят тоном ласковым, нежным, с ним, Колей, строгим, раздражительным. Раздражительным, потому что Люсенька довольно-таки измотала их своими прихотями, а Коля тоже часто недовольный, насупленный. На сыне срывается усталость и раздражение. «Ну что ты такой большой маленькой не уступишь!» — кричит на него мать. «Сходи погуляй с Люсенькой, да не тащи ее за угол, она в песочнице любит»,— приказывает отец.

«Люсенька» и «любит» —эти два слова ненавидит Коля. Он, кажется, готов и сестренку скоро возненавидеть. А ведь как он хотел, чтобы была сестренка или братик, когда был маленький. Как радовался, когда появилась сестра, как любил ее, когда она лежала в коляске. А теперь, когда она командует: «Коля, принеси книжку, быстрее!», «Колька, поиграй со мной, а то папе скажу»,— все изменилось. Мальчик стал замкнутый, угрюмый, обидчивый. На родителей затаил обиду, а как относится к сестренке, сам не поймет. Иногда, кажется, любит, а иногда, когда нет старших, с наслаждением за пустяк дает ей шлепка. Люсенька, конечно, жалуется, дома крик, ругань, но Коля знает, что он отомстит сестре-ябеде. Так и растут в этой семье: сын, которым родители всегда недовольны, и дочь — предмет поклонения.

Непомерная забота, слепая любовь (не зря названа слепой),— вся та сверхопека родительская, которая выпадает на долю некоторых детей, превращает их в изнеженных, «оранжерейных», лишенных способности сопротивляться жизненным трудностям. Малейшие препятствия, неудачи вызывают страх, тревогу, так как самостоятельной активной позиции у таких детей нет. Такие ребята инфантильны, не умеют сами принимать решения, в себе не уверены, в семье же капризны, эгоистичны, требовательны. Вырастая, часто

становятся потребителями и иждивенцами, целиком занятые собой и своим здоровьем.

Детская душа очень эмоциональна. Переживания детей по поводу некоторых неприятностей могут приобретать огромную силу, которую взрослые часто недооценивают и не понимают.

Вот как описывает Л. Н. Толстой состояние своего героя Николеньки Иртеньева («Детство. Отрочество. Юность»), с которым приключился ряд бед: получил единицу по истории, сломал ключик от портфеля отца, ослушался гувернантку. «Неужели в то время я мог бы думать, что останусь жив после всех несчастий, постигших меня, и что придет время, когда я спокойно буду вспоминать о них?..

Припоминая то, что я сделал, я не мог вообразить себе, что со мной будет, но смутно предчувствовал, что пропал безвозвратно.

Я не плакал, но что-то тяжелое, как камень, лежало у меня на сердце. Мысли и представления с усиленной быстротой проходили в моем расстроенном воображении; но воспоминание о несчастии, постигшем меня, беспрерывно прерывало их причудливую цепь, и я снова входил в безвыходный лабиринт неизвестности о предстоящей мне участи, отчаяния и страха».

В запальчивости, в нервном состоянии провинность в глазах детей приобретает гигантские размеры. Им кажется, что ужаснее быть не может и поправить невозможно и простить тоже нельзя. В таком состоянии совершаются грубые поступки, неожиданные дерзости, бегство из дома, возникают мысли о самоубийстве.

«Боже мой, что я наделал! Какой я ужасный преступник!» — думает Николенька после разговора с бабушкой о его поведении. И затем «...не отдавая себе отчета в том, что я (Николенька) делаю, побежал по большой лестнице, ведущей на улицу. Хотел ли я убежать совсем из дома или утопиться, я не помню; знаю только, что, закрыв лицо руками, чтобы не видеть никого, я бежал все дальше и дальше по лестнице».

Можно улыбнуться, прочитав о страданиях мальчика по поводу совсем ничтожному, если бы в жизни не было подобных случаев, когда цепь неудач, в глазах ребят — непоправимых несчастий, не приводила бы их к трагическим поступкам.

Колебания настроения, эмоциональная неустойчивость особенно характерны для подросткового возраста. Период взросления, станов-

ления человека труден потому, что, помимо внешних конфликтов, которые очень часты между взрослыми и детьми, возникают внутренние конфликты. Подростка мучает несоответствие между тем идеальным представлением о мире, людях, которое формируют у него, с настоящей жизнью. Ему самому хотелось бы также иметь все идеальное: и красивую внешность, и высокий рост (предмет особых страданий мальчиков), и вдобавок какие-нибудь таланты.

В этом возрасте душа подростка особенно ранима и тревожна. Ему кажется, что все на него смотрят, все о нем говорят, что он смешон, некрасив, неловок. От застенчивости, излишней акцентированности внимания на себе ребята подчас, действительно, бывают неуклюжи, напряжены, от этого роняют предметы, задевают за углы, говорят невпопад. Очень важно родителям мягко, с юмором реагировать на промахи в такие моменты. Насмешки, остроты могут вызвать обиду, замкнутость, породить комплекс неполноценности.

От 12 до 16 лет у подростков отмечается увеличение тревожности, эмоциональной возбудимости, реактивности, которые обусловлены физиологической перестройкой организма. В пубертатный период осуществляются основные процессы полового созревания, что, естественно, повышает восприимчивость организма к воздействию внешней среды.

Особая нагрузка падает на нервную систему подростка. Психическая неуравновешенность и характерные для нее резкие смены настроения в переходном возрасте объясняются общим возбуждением нервной системы и при этом, как отмечают физиологи, процессы торможения ослаблены. Отсюда вспыльчивость, раздражительность, повышенная обидчивость.

Предметом расстройств в этом возрасте для многих подростков становится их внешность. «Мама,— обращается дочка к матери,— ну почему у меня такой нос?! У тебя и папы красивый, а у меня какая-то картошка!» И лицо девочки не на шутку расстроенное. «Да нормальный у тебя нос»,— убеждает мать. «Нет, ненормальный, страшный!» — возражает дочь.

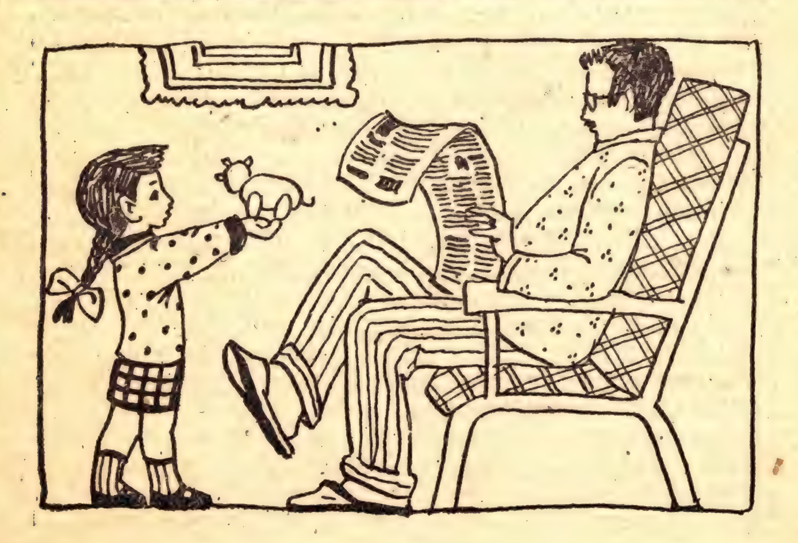
Подобные диалоги о лице, фигуре, руках и ногах происходят в каждой семье, где дети делятся с родителями переживаниями. Но некоторые ребята свои волнения таят, однако «недостатки», которые они у себя открывают, очень их угнетают, рождая скрытность, ро-

бость, застенчивость. А ведь душевный разговор со старшими может снять напряжение, развить комплекс неполноценности.

В переходный период отчетливо выявляется характер подростка. Это пора осмысления жизни, себя, своего «я», а значит, возможность выработать определенные черты характера, волевым усилием освободиться от нежелательных качеств.

Хотя характер ребенка начинает формироваться с первых лет жизни, наиболее осознанно и самокритично к тем или иным проявлениям его подходят ребята подросткового возраста. Они осознают, что в какой-то момент были грубы, невоздержанны, пытались солгать, стараются найти этому объяснение. Некоторых из них мучают дурные привычки, отрицательные качества характера, и они стремятся избавиться от них. Поддержка старших необходима, хотя она должна быть довольна осторожной. Безволие, лень, пассивность и безответственность, а также жестокость и грубость не должны оправдываться никакими трудностями возраста.

В Японии в воспитании детей настойчиво формируется такое качество характера, как умение владеть собой, «не терять лицо». «Не



потерять лицо» — это значит вести себя так, чтобы не было стыдно ни родителям, ни самому ребенку. В жизни каждому человеку приходится учиться владеть собой, но как важно, если этому он обучен с детства, в своей семье.

В характере ребенка отчетливо проявляется его темперамент. Еще древнегреческий врач и философ Гиппократ выделил у людей четыре типа темперамента: холерический, сангвинический, флегматический и меланхолический. Установленные И. П. Павловым основные свойства нервных процессов (сила, подвижность, уравновешенность) соотносятся с темпераментом следующим образом.

Холерик — человек с сильной нервной системой, способный к преодолению больших трудностей, но не умеющий себя сдерживать, вспыльчивый; только путем воспитания и самовоспитания приобретает способность к систематическому труду:

Сангвиник — человек с сильной нервной системой, уравновешенный в своих чувствах и действиях, живой, подвижный, общительный, легко приспосабливается к разным обстоятельствам.

Флегматик — с сильной нервной системой, уравновешенный в своих привязанностях и поступках, но несколько медлительный, нелегко вступающий в контакт с людьми, с трудом приспосабливается к изменениям в жизни.

Меланхолик — имеет слабую, легко ранимую нервную систему, обидчив, нуждается в постоянной поддержке окружающих людей.

Вместо с тем слабая нервная система, не означает «плохая», природа компенсировала ее высокой чувствительностью, что позволяет тонко чувствовать, глубоко проникать в музыку, искусство, литературу. Судя по биографическим данным, этим типом темперамента обладали философ Р. Декарт, ученый Ч. Дарвин, писатель Н. В. Гоголь, композитор Ф. Шопен.

Черты холерического темперамента были присущи полководцу А. В. Суворову, а другой замечательный полководец — М. И. Кутузов — имел все свойства флегматика. И как видим, темперамент при наличии одаренности не мешает жизненным успехам.

Самым сбалансированным и «счастливым» (с точки зрения физиологии) является сангвиник, но даже врожденная уравновешенность и сила нервной системы в разных обстоятельствах может меняться, испытывать различные колебания.

Точно так же в человеке могут быть смешанные черты холерика и сангвиника, меланхолика и флегматика, флегматика и сангвиника.

Х. Бидструп сделал замечательную иллюстрацию «Четырех темпераментов» по реакции разных людей на смятую шляпу. Холерик — впадает в гнев и трясет за пиджак незадачливого соседа, нечаянно севшего на его шляпу, сангвиник — смеется, увидев блин вместо шляпы, флегматик — хладнокровно водружает ее на голову, а меланхолик — расстраивается до слез.

В жизни также можно наблюдать, как по-разному реагируют люди на одно и то же событие: одни не придают ему значения, другие — нервничают, третьи — впадают в истерику. Так же реагируют и дети, имеющие разный темперамент. И лишь воспитанием можно умерить, снизить слишком сильную реакцию на неудачи. Повышенная плаксивость по пустякам, слезливая сентиментальность бывают очень комичны, и это надо давать понять, почувствовать детям.

В подростковом же возрасте сами ребята стремятся не показывать слез, своего волнения, и эти хорошие побуждения должны поддерживаться старшими. Это не значит носить беду в себе и молчать, но уметь где надо сдерживаться, владеть собой — необходимое личностное качество.

Как бы ни проявлялся темперамент в характере детей, родители, хорошо знающие своего ребенка, всегда могут заметить в его настроении не свойственные ему черты, увидеть тревогу, настороженность, боль.

Замаскировать плохое настроение надолго невозможно. Как повышение температуры свидетельствует о болезни телесной, так и угнетенное настроение является показателем душевного неблагополучия.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ХОРОШО ЭТО ИЛИ ПЛОХО?

В детском развитии есть такие периоды, когда дети талантливы во всем: они хорошо рисуют, быстро схватывают иностранные слова, восприимчивы к музыке, движениям, танцам. Этот период совпадает с первыми школьными годами.

Родителям, конечно, хочется видеть своего ребенка всесторонне развитым, и появляются, помимо школьных, дополнительные занятия: музыкой и фигурным катанием, иностранным языком и хореографией... А у некоторых детей родители открывают сразу несколько талантов.

В семье Б. Леночка ходит в музыкальную школу, несколько раз в неделю бабушка водит ее в кружок хореографии, и надо бы, говорят, отдать на фигурное катание. Со второго класса Лена изучает в школе французский язык. Мама недовольна произношением дочери и договорилась с репетитором, который два раза в неделю занимается с Леночкой французским. Все члены семьи задействованы в режиме дня Лены: один отводит ее в школу, другой забирает с музыкальных или танцевальных занятий, третий должен быть дома, когда придет учитель французского языка. И весь день девочки расписан по минутам: столько-то минут дается на обед, затем надо бежать на автобус и ехать к определенному часу на урок, оттуда надо быстрей домой — ведь предстоят домашние задания.

И так каждый день. Любые опоздания, непосещение каких-либо занятий бурно переживаются всеми: как же, пропустит, отстанет, не будет знать. Огромная энергия, которую тратит вся семья, чтобы всесторонне развить девочку, не проходит даром. Леночка способная девочка, и все ей удается. Но вот беда — она стала часто болеть. А ведь какая крепышка была в дошкольном возрасте, а теперь на огорчение всем не проходит месяца, чтобы не слегла. Не помогают ни летние морские купания в Крыму, ни постоянные фрукты с рынка, ни самые действенные лекарственные препараты. Родители в недоумении: в чем дело? Ведь все делается для укрепления здоровья!

А загадки никакой нет. Девочка очень переутомляется. Каждый день уносит много сил, истощает нервную систему, и как следствие ослабленного организма — повышенная заболеваемость. Ученые считают, что болезнь, как это ни парадоксально звучит в таких случаях, — своеобразная защита организма. Действительно, только заболев, девочка доставит себе некоторый отдых от того непосильного марафона, в который она втянута родителями.

И одно дело развивать именно эту одну склонность, направив все усилия в одно русло, другое дело разрываться между многими школами, занятиями, уроками. Не сразу сказывается переутомление,

но месяцы и годы огромного напряжения часто выливаются в нервно-психические расстройства детей. Эти расстройства, не превратившиеся еще в настоящую болезнь, а только предболезнь, тем не менее представляют большую угрозу здоровью детей.

В наше время врачи всего мира отмечают рост нервно-психических расстройств среди детского населения. В докладах Комитета ВОЗ приводится такая статистика: если в 30-е годы отмечалось 22—30 случаев неврозов на 1000 детей, то, по данным 1979 года, произошло увеличение до 63.

Такой рост количества нарушений нервно-психического здоровья как среди взрослых, так и среди детей связывают с рядом причин: активными процессами урбанизации, возрастающим потоком информации, предельными ритмами работы, конфликтами и др.

Для детей и подростков отрицательное воздействие на душевное здоровье оказывает неблагополучный быт, распад семьи, неправильное воспитание и, конечно, общая учебная нагрузка, не соответствующая возможностям ребенка.

Л. О. Бадалян (1983) приводит данные, свидетельствующие о том, что основная причина неврозов детей и подростков — это нервное переутомление. И связано оно с непосильной нагрузкой организма, с переутомлением мозговых функций.

Мама пришла к врачу с сыном Алешей, пятиклассником. Ее тревожит повышенная нервность сына. Тревога эта не напрасна. Мальчик стал груб, дома всем противоречит, замечания выслушивает с раздражением, настроение неустойчиво, обидчив. Часто жалуется на головные боли, усталость. За уроками сидит очень долго, но при этом учиться стал хуже. Алеша учится в английской спецшколе и усиленно, на разряд, занимается плаванием.

В этом году из-за несложившихся отношений с ребятами перешел в параллельный класс. Из разговора с мамой и Алешей составилась картина общего переутомления и истощения нервной системы мальчика. Если первые годы обучения для Алеши были трудными, общая нагрузка утомляла, то к пятому классу это перешло в переутомление, а допол нительное нервное напряжение в связи с переходом в другой класс привело его к тому нервному срыву, когда родители забили тревогу.

Случай этот нередкий и говорит все о том же: насколько тща-

тельно надо взвешивать любую допольнительную нагрузку детей. Кто-то остроумно назвал языковые, математические и другие спецшколы школами «для особо одаренных родителей». Не приходится ли детям расплачиваться здоровьем или неправильной ориентацией на профессию из-за родительского тщеславия?

В. И. Баженов, замечательный русский архитектор, в 1799 году в докладной записке «Примечания о императорской академии художеств» писал: «Большое число малолетних детей, принимаемых без разбора в воспитательное ее училище, прежде нежели развернулась влиянная природою господствующая к наукам ли, или к мастерствам склонность, отягощается вдруг многими и трудными понятиями в разборе разных букв иностранных языков, когда те дети не знают еще собственного своего языка.

И в то же время начинают обучать их рисованию, часто против склонности их, от чего при самом начале учение показывается им горестно и делается отвращение, рождается душевная унылость».

Почти два века назад высказаны эти мысли, но они верны и сейчас, так как написаны талантливым человеком, чутко наблюдающим за талантом растущим.

Конечно, надо хорошо знать своего ребенка, чтобы правильно его сориентировать. Втискивать или, хуже, «вдалбливать» в него все, что может пригодиться, нельзя. И поэтому нередки такие случаи, когда старшеклассники наотрез отказываются заниматься музыкой, рисованием или каким-то спортом, куда так старательно толкали родители, пока был мал.

Почему же ребята в старших классах идут на такие конфликты с родителями, как, скажем, бросить музыку, не закончив дватри музыкальных года? Ответ не только в том, что этот возраст критичен, категоричен, стремится к самостоятельности и тяготится опекой родителей, но причина в общей информационной перегруженности школьников.

И дело не только в школьной программе, в сложном изложении учебников, в новой, непонятной для родителей терминологии разных школьных предметов, но и в общей информационной нагрузке.

В последнее 20-летие отмечается настоящий информационный взрыв. Ученые, специалисты в своей узкой области порой не успевают осваивать новую информацию. Лавина информации по некото-

рым наиболее актуальным отраслям растет в геометрической прогрессии, а возможности человека ограничены его психобиологическими особенностями. Помимо книг, огромный поток информации поставляют газеты, журналы, радио, телевидение.

В книге А. П. Суханова «Информация в жизни человека» приведены такие сведения: «Только в нашей стране издается 8088 газет разовым тиражом более 176 миллионов экземпляров. К этому следует добавить почти 1,5 тысячи журналов с годовым тиражом свыше 2 миллиардов экземпляров, ежегодный выпуск 80 тысяч названий книг и брошюр общим тиражом 1,9 миллиарда экземпляров. Центральное телевидение ведет передачи по четырем программам, в эфир выходят четыре программы Всесоюзного радио, в республиках, краях и областях действует 110 телестудий, 140 радиостудий».

Безусловно, большая часть информации носит специальный характер, не только детский, но и взрослый читатель и слушатель не может переработать все эти сообщения, но сам факт доступности их неоспорим.

Эта доступность информации учебной, специально-научной, научно-популярной, развлекательной бесконечно загружает мозг детей. Специальные исследования показали, что ребята среднего школьного возраста по информированности превосходят многих родителей. Надо ли этому радоваться или огорчаться? Первая реакция многих взрослых — реакция восхищения. Глядя, как бойко сынишка сыплет специальными терминами по радиотехнике, которые он почерпнул из популярной брошюры, родители в восторге: «Какой умный, как много знает!»

Поощренные взрослыми, дети нахватываются различных сведений, чтобы блеснуть ими, лишний раз заслужить похвалу. И нередко это поверхностная, бессистемная груда информации, не имеющая ничего общего с глубоким знанием по какой-либо дисциплине.

Однако если ученик серьезно подходит к освоению того или другого предмета, то возникает ситуация «объять необъятное». Необходимо вовремя направить школьника, не дать ему утонуть в глубинах научных изысканий, порой довольно противоречивых. Огромная роль принадлежит здесь хорошему учебнику, четкому и ясному изложению.

Но даже если имеется прекрасный учебник и замечательная голова, которая его изучает, все равно надо помнить, что возможности человека ограниченны. Ограничения эти вызваны физиологией головного мозга, который, как любой орган, имеет свои спады и подъемы в работе, имеет свои, присущие ему, характеристики. С момента рождения идет бурное развитие мозга и заканчивается созревание его к 20—21 году. В школьные же годы идет непрекращающееся развитие головного мозга, и развивать в это время умственные способности — не значит истощать мозговые ресурсы. Но надо помнить, что усвоить все, что хотелось бы, научить всему, о чем мечтают взрослые, не всегда возможно.

Но нередко этот принцип нарушается. В выпускных классах школьнику приходится переваривать большой поток информации. Ведь к экзаменам нужны не просто отрывочные сведения, а система знаний. Все, чему учили многие годы, надо держать в голове совершенно четким, готовым к ответу.

Недостаток времени, большой объем информации, эмоционально напряженная ситуация экзамена могут привести к неврозам.

«Информационные неврозы», как их описал М. М. Хананашвили, образуются так: «необходимость обработки большого объема информации длительно в условиях дефицита времени и высокой мотивации» приводят к невротическим реакциям и затем к заболеванию.

В усвоении знаний отмечается несколько этапов: первичное усвоение информации, закрепление «следа», хранение его, воспроизведение «следа». Невозможно воспринять все, что атакует мозг человека, лишь определенная часть сигналов осознается, лишь незначительная часть их запоминается. Опытами установлено, что из 10 произнесенных двухзначных чисел запоминается детьми 11—12 лет от 5 до 8 чисел. Однако они вскоре забываются. Дольше застревают в памяти осмысленные сигналы.

Если в каком-то классе ребенок не освоил «азы», то все, что учится потом, быстро улетучивается, несмотря на старания ученика. Не связанные цепочкой бессистемные сведения не удерживаются долговременно в памяти, тем более если эта информация насыщена новой терминологией, трудными формулировками.

Надо ли говорить, какие нравственные трудности испытывают дети без особых данных, которых родители определили в «престижные» школы. Такие школы, языковые, математические, требующие определенных склонностей детей, помимо общеобразовательной информации, дают большой объем специальных знаний.

На каком-то этапе обучения обнаруживается несоответствие ученика, но тщеславие, гордость не позволяют родителям разумно снизить уровень притязаний, приходится их сыну или дочери тянуть до конца. И бывает, что, окончив языковую школу, они испытывают тяготение к математике, сожалея, что столько лет учили «не то».

В ситуации информационной перегрузки, педагогического пресса, родительского гнета и собственных кризисов возраста возникают различные расстройства нервной системы. Как отмечают медики, очень част невроз, вызванный нервным переутомлением.

Не нужно иметь медицинского образования или обладать специальными знаниями, чтобы заметить, что со здоровьем сына или дочери неблагополучно. Часто родители и знают причину, но им необходимо вето врача, сами же не в состоянии отказаться от дополнительных занятий.

Одна мама, не довольствуясь разговором с врачом районной поликлиники, в течение нескольких недель ищет через знакомых врача-невропатолога, чтобы проконсультировать свою дочку. Знакомым она рассказывает, что ее Оксана совсем переутомлена. «В этом году, в шестом классе особенно,— говорит она,— учиться стала плохо. Чуть что — плачет, устает быстро. Засыпает долго, нервная такая. Ну что делать, не знаю. Музыку бросить мне жалко, столько труда затрачено! Маленькую так трудно было возить. А теперь сама может ездить — не хочет». И добавляет: «Как врач скажет, так и сделаю. Надо отказаться от музыкальной школы — откажусь. Здоровье Оксанки мне дороже».

Хорошо, конечно, что врач столь авторитетен в глазах мамы. Но где же своя мудрость, свой разум? Почему обязательно болезнь детей побуждает оценивать возможности их?

В своей книге «Профилактика нервно-психических расстройств у детей» Г. К. Ушаков писал:

«В клинической практике последних лет нередко приходится

встречать детей, в возникновении нервно-психических расстройств у которых не последнюю роль сыграла перегрузка. Когда знакомишься с их жизнью до болезни, то часто удивляешься неразумному поведению их родителей. Становится модным, например, обучать ребенка с первых школьных лет не только программе массовой школы, но и музыке и иностранному языку одновременно. На первый взгляд может показаться, что в этом выступает забота родителей о ребенке. Но если помнить о том, что такой ребенок теряет детство, становится рано обремененным тружеником, что нервные клетки его находятся в постоянном состоянии перегрузки, то делается понятным появление у таких детей нервности, недомогания, а иногда и грубых нарушений психики. Не каждый ребенок может выдержать такую перегрузку, не каждый может уподобиться Паганини. Знание своего ребенка родителями, рациональная нагрузка, исключающая перенапряжение растущего организма,— одна из святых обязанностей родителей, воспитателей и педагогов».

## МЕШАЕТ ЛИ МУЗЫКА УРОКАМ?

На первый взгляд вопрос о том, мешает ли музыка приготовлению уроков, не может быть дискуссионным. Безусловно, мешает. Но дети, склонные под музыку радио или магнитофона или под голос диктора телевидения делать домашние задания, это всегда отрицают. Очень настойчиво они убеждают взрослых, что нет, мол, ни капельки не мешает.

Как ни странно, родители как-то отступают и не так воинственно относятся к совмещению столь не совместимого. Хотя некоторые, все-таки беспокоясь, пишут письма в компетентные редакции журналов и институты. Вот одно из таких писем, адресованное журналу «Здоровье»: «Нашему сыну-восьмикласснику мы подарили на день рождения магнитофон. Теперь у Андрея с утра до вечера гремит музыка, разные ансамбли на иностранных языках. Когда ни зайдешь в комнату — все крутится пленка. И уроки делает под музыку, говорит, что ему не мешает. А без музыки скучно. Ответьте, прав ли он».

Безусловно, с музыкой веселее, но так же верно и то, что при самой лучшей и любимой музыкальной пьесе умственная деятель-

ность затруднена. И очевидно, что любимая мелодия будет отвлекать сильнее, чем безразличная. Когда необходима очень вдумчивая умственная работа, связанная с решением задачи, заучиванием формулировки, новых терминов и определений, когда необходимо вникнуть в сложный текст, любая музыка, любимая и нелюбимая, будет мешать.

Хотя человек увлекающийся способен отключиться, уйти в себя и как бы не слышать никаких звуков, но дети, подростки такой способностью, как правило, не обладают. Им приятно как раз замечать, что музыка все время звучит, и это входит в привычку.

Иметь постоянный музыкальный фон становится необходимым, а то, что исполнение идет на иностранном языке и не нужно вникать в смысл фраз, увеличивает привлекательность.

В этом смысле такая музыка создает некоторый шум, хотя в данном случае относится к разряду приятных шумов. Но, как всякий шум, он утомляет мозг. Нервные клетки мозга, помимо информации учебной, перерабатывают звуковую информацию, и эта двойная работа быстрее приводит к истощению мозговых ресурсов. И хорошо еще, если звучание магнитофона или радио негромкое, но если постоянно «гремит вовсю», то, кроме отупения, такая музыка ничего вызвать не может.

Постоянное воздействие сильного шума рано или поздно проявляется различными неблагополучиями. Вред наносится не только органу слуха. Появляются различные расстройства нервной системы. Люди, подвергающиеся воздействию постоянного шума, становятся нервными, необщительными, легко устают, их работоспособность уменьшается, они с трудом концентрируют свое внимание и допускают ошибки в работе. По мнению английских специалистов, каждый третий случай невроза у женщин и каждый четвертый у мужчин является следствием воздействия шума. Казалось бы, какая связь шума со зрением, однако установлено, что постоянное и сильное влияние шума ослабляет остроту зрения и уменьшает быстроту рефлексов. Таково воздействие шума на взрослого человека, на детский же организм как наиболее чувствительный это влияние губительнее.

Почему такое большое место в нашей беседе занимает разговор о шуме? Это не случайно. Шум как один из распространенных раздражителей истощает нервную систему человека, влияет на его сер-

дечно-сосудистую систему, повышает кровяное давление, нарушает ритм сердечных сокращений.

Особенному шумовому обстрелу подвергается городской житель. Согласно американским данным шум, производимый транспортом в больших современных городах, почти везде превышает допустимые нормы. Бессонница стала спутником многих людей, живущих вблизи больших городских магистралей.

Болгарский врач Эмил Димов приводит такие данные. Эксперименты показали, что цветок, подвергающийся воздействию звука в 110 дБ (децибалл — единица для измерения силы звука), гибнет за 10 дней.

Не приходится удивляться, что дети в школах устают. Одной из причин утомления, помимо учебных занятий, является шум. Ведь в коридорах на переменах шум достигает 80 дБ (а иногда и больше) при норме 30—60 дБ.

А теперь представим, что после первой половины дня, насыщенной различным шумом — криком, топотом, треском и грохотом — дети возвращаются домой. И тут же включают магнитофон, телевизор. И хотя это иной, приятный для них, но все равно звуковой фон.

Выступать против огромного, безмерного влияния музыки на человека по меньшей мере было бы странно. И не против музыки наш разговор, а против шума, музыкального шума. Музыка нужна, слушать ее необходимо, но для этого нужен другой час, другое время.

А усталому организму необходима тишина, для нервной системы совершенно обязательно, чтобы в течение дня были такие паузы, дающие ей покой. А получается наоборот: утомленный школьник, чтобы расслабиться, включает дома транзистор «на всю катушку» и утопает в этом музыкальном грохоте, не ощущая себя.

Здесь нельзя не провести параллель с современным отдыхом подростков на дискотеках. Танцевальная музыка дискотек, доведенная при помощи мощных электронных усилителей до необычайной силы, настолько взвинчивает нервную систему, что говорить об эстетическом удовольствии не приходится, лишь бы не повредить слух.

Современные музыкальные ритмы и мелодии на некоторых подростков оказывают стрессовое эмоциональное воздействие. Не об удовольствии и наслаждении от исполнения некоторых вокально-инструментальных ансамблей идет речь, а о некоем порабощении

молодого слушателя. Звук, в плену которого находится подросток, мощно бьет по нервам.

Современный городской ребенок утопает в море звуков, и если его не приучить ценить тишину, то плохо будет в дальнейшем и ему самому и окружающим. Надо уметь создавать тишину и с ее помощью успокаивать перевозбужденную нервную систему, уметь слушать тишину.

Успокаивает такая тишина, где слышен шелест дождя, дрожь листьев, журчанье ручья. Эти звуки природы создают особое настроение. Поэтому так прекрасна тишина, которую описал А. С. Пушкин:

Тиха украинская ночь. Прозрачно небо.
Звезды блещут. Своей дремоты превозмочь
Не хочет воздух. Чуть трепещут сребристых
Тополей листы...

Вместе с тем нельзя не сказать о благотворном влиянии настоящей музыки, которая как лучший подарок для души может утешить, отвлечь от неприятностей, принести облегчение в минуты страдания. Замечено, что звуки мелодичные успокоительно действуют на нервную систему. А эмоциональная, светлая музыкальная пьеса прекрасно улучшает настроение, вселяет бодрость. И понятно, что всему свое время: или это отдых, музыкальная пауза, или занятия — учение, которое требует сосредоточенности.

Конечно, некоторые виды деятельности, механического, полуавтоматического характера можно выполнять и в музыкальном сопровождении, например, рисование, черчение, какие-то поделки для урока труда.

Чтобы подготовка домашнего задания проходила успешно, необходимо выполнять простые, но такие важные условия. С первого класса ребенок должен знать, когда и как учить уроки. Для него должно быть привычно, что, прежде чем сесть за уроки, надо создать для этого необходимую обстановку: выключить радио, магнитофон, телевизор; проветрить комнату, навести порядок на своем столе; если необходима лампа — поставить так, чтобы свет падал слева.

Сейчас в каждом доме имеются всевозможные светильники: люстры, торшеры, настольные лампы. Назначение их одно — освещать квартиру, но для чтения лучше всего подходит свет не от люстры или

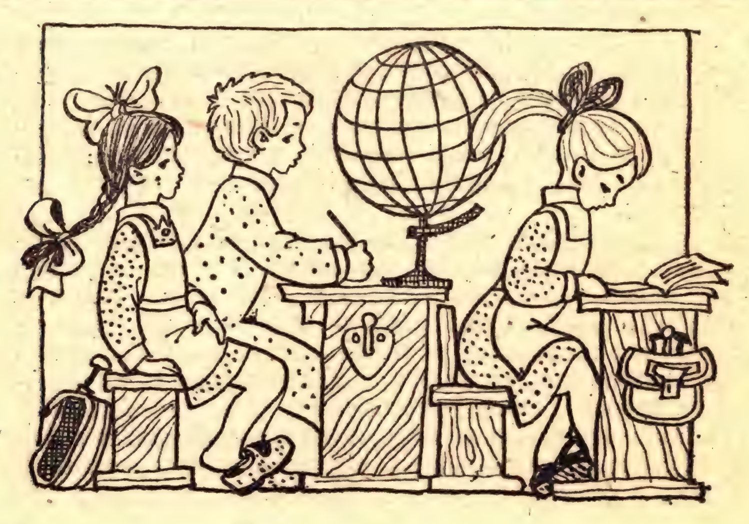
торшера, а от настольной лампы, так как он более направленный. Отмечено, что зеленый абажур приятнее для глаз. Лампочка накаливания должна быть достаточно яркой, вместе с тем не следует слишком усердствовать и вставлять лампу большой мощности, ослепляющей, как прожектор.

Зрение утомляется как при плохой освещенности, так и от слишком слепящего солнечного света, который следует затенять шторами при подготовке домашнего задания.

Часто можно наблюдать, что дети, имея даже отдельную комнату, предпочитают заниматься в разных не приспособленных для этого местах: на кухне, отодвинув тарелки в сторону, за журнальным столиком, согнувшись в кресле. Такая манера подготовки уроков должна пресекаться родителями.

Письменный стол и стул по росту, приобретенный для школьника, способствует правильной позе, при которой не происходит искривления позвоночника, как это можно наблюдать в тех неожиданных уголках, где пристраивается с книжкой и тетрадкой ученик.

Немаловажно, когда школьник усаживается за уроки. Некоторые наиболее старательные дети уже в первом классе, прибежав из



школы, и наскоро пообедав, тут же открывают книжки и тетрадки и начинают выполнять домашнее задание. «Вот молодец! Сам заботится об уроках! — подхваливает бабушка.— Вон соседского Петьку не усадишь». Но хотя желание учиться и похвально, однако сразу после школы не эффективно.

После школьных занятий обязательно надо отдохнуть, погулять на улице, поиграть и в определенный час (с 16—17 часов) садиться за домашнее задание. Для школьников разных возрастов приготовление уроков занимает разное время, иногда довольно продолжительное.

Чтобы лучше запоминался урок, надо делать перерывы после каждого подготовленного предмета или через 40—45 минут устраивать небольшую паузу — 5—10 минут. Некоторые дети не желают терять время на перерывы, один учебник заменяют другим, не подозревая, что быстрее не получается. И обычно у них скорее утомляется зрение, устает тело от постоянной вынужденной позы, и разумеется, утомление сказывается на мыслительной деятельности: хуже воспринимаются учебные тексты, больше труда затрачивается на запоминание формул, новых правил, увеличивается время на решение задач.

Трудности с уроками у ребят возрастают, если, как мы уже не раз говорили, подготовку их они переносят на вечер. Хотя любой рекомендованный режим дня школьника исключает поздние вечерние занятия, однако в силу неорганизованности, неумения заставить себя некоторые дети домашние задания выполняют только с приходом родителей и только под их давлением.

В течение дня организм ребенка, как мы уже отмечали, проходит стадии подъема и спада своей работоспособности. Пики подъема приходятся на утренние часы, приблизительно 9—11 часов, и послеобеденные, примерно с 16—17 часов. Поэтому надо стремиться, чтобы часы умственных занятий совпадали с периодами повышенной работоспособности, занятия в школе включают это благоприятное время для работы, нужно учитывать его и при подготовке домашнего задания.

Все это должно войти в привычку, а привычка имеет большую власть над человеком. О ней говорят, что она вторая натура.

В основе привычки лежат физиологические механизмы, когда

действия приобретают полуавтоматический характер. Простейший пример: школьник не думает, что перед обедом надо мыть руки, идет и моет. А ведь было время, когда маленького ребенка приходилось очень настойчиво приучать к этому. С возрастом сформировалась полезная привычка. Таким же привычным может стать и другое любое действие, поступок, в том числе и время и место подготовки уроков.

Но для этого взрослым надо постараться, приложить труд. И не только распекать и выражать недовольство, а создавать условия, направлять, чтобы легче и быстрее выработать привычку.

Все, что связано с воспитанием, разумеется, легче начинать с раннего детства. В более старшем возрасте уже труднее, так как приходится ломать сложившееся годами. Но если родители последовательны и настойчивы в своих требованиях, то и это достижимо.

Что же формирует различные привычки детей? Прежде всего семейный уклад. А это тема будущего разговора.

## РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Сейчас родители хорошо знают, что детям необходим режим, и стараются создать его. Но тут их могут подстерегать две крайности. Ребенка бесконечно опекают, буквально каждый шаг расписан взрослыми: «Мой руки! Садись ешь», «Иди делай уроки!», «Переодевайся, едем в бассейн!»... В таких семьях ребенок не принадлежит себе, у него нет собственных интересов, которые родились бы из его внутренних потребностей, для этого у него нет ни одной минуты для себя.

Такой ребенок весь во власти родителей, во власти их интересов, желаний заниматься либо плаванием, либо музыкой, либо иностранным языком. Не удивительно, что такие дети бывают апатичные, вялые, внутренне пассивные: куда ведут — туда и идут. Или, наоборот, невыдержанные, агрессивные, упрямые. В этом случае их поведение является своеобразной защитой себя, неосознанным отстаиванием своих интересов.

В другом случае распорядок дня ребенку навязывается совершенно формально. И чем старше он становится, тем более знакомыми и надоедливыми становятся фразы: утром надо делать зарядку, после

школы гулять час-два, телевизор смотреть не больше часа, спать ложиться не позднее 10 часов вечера...

Все эти, так сказать, ставшие прописными истины, для школьника не становятся истинами, а представляют книжные, абстрактные фразы, которые в его жизнь никак не входят.

Почему так происходит? Давайте подумаем вместе. Кто-то из читателей скажет, что он встречал такие семьи, где царит образцовый порядок, и все делается, как нужно. Действительно, такие семьи не редкость. Это именно те семьи, где имеется правильный здоровый уклад, и как следствие — четкий режим дня у детей.

Можно тысячу раз говорить сыну или дочери, что «зарядка полезна, она дает заряд бодрости на день, повышает работоспособность, укрепляет нервную систему...». Но сын будет по-прежнему по утрам до последней минуты валяться под одеялом, и лишь угроза опоздания в школу заставит его с трудом подняться. А там, где отец, мать или старшие братья, сестры делают утреннюю гимнастику, там не нужно лишних уговоров. Дети невольно вливаются в струю бодрого утреннего ритма.

У детей чрезвычайно развита способность к подражанию, к подражанию как плохому, так и хорошему. И кому, как не родителям, близким и любимым людям, подражать! Там, где в семье не принято утром убирать в комнате, выполнять какие-то хозяйственные дела за неимением времени, и дети даже при наличии времени не делают этого.

Семейный уклад способствует формированию многих привычек детей: вовремя обедать, ужинать, завтракать, определенные часы отводить прогулкам на свежем воздухе, ложиться спать в одно и то же время. Семья, как никто другой, прививает те или другие наклонности и привычки отдыхать, распоряжаться своим свободным временем.

Некоторые родители считают, что детям ни к чему иметь свободное время, что, мол, хорошего, когда слоняются из угла в угол, так недолго и натворить что-нибудь. Начинают организовывать детей во всевозможные кружки, секции, факультативы. Рассуждают примерно так: пусть это утомительно, но при деле. Полезного для ребенка оказывается мало, одна спешка, часто пустая трата времени.

Л. Н. Толстой отмечал, что для любого дела самое плохое —

спешка. На этот счет есть старое изречение: «Спешите медленно». Необходимость постоянно спешить особенно взвинчивает детей.

Вместе с тем досуг, свободное время, когда можно делать что хочется, так нужны детям. Это время их полного душевного покоя, когда можно заняться любимым делом или помечтать, пофантазировать. В такие минуты рождается удивляющее взрослых необыкновенное детское творчество.

Как мы уже не раз говорили, наше время предъявляет к нервной системе человека большие требования. И не все справляются с ними. Врачи всего мира отмечают рост нервно-психических расстройств. Особенно тревожна статистика в отношении детей и подростков. Как сберечь психическое здоровье, душевное равновесие детей? Семья и школа должны позаботиться об этом. Но основное тепло, заботу ребенок получает в семье. И родительский дом — «начало начал».

Но даже в благополучных семьях, где папа, мама, бабушка и дедушка живут в ладу, порой бывает такой уклад, который не приемлем для ребенка. В семье Р. папа с мамой геологи. Когда они в экспедиции, у Виталика с бабушкой одна жизнь, спокойная и размеренная, к которой мальчик привык. После школы он отдыхает, потом — уроки, вечер проводит с бабушкой у телевизора. Три раза в неделю ездит в бассейн. Мальчик веселый, уравновешенный, учителя им довольны. Но вот возвращаются с «поля», как они называют, папа и мама. Все в доме меняется: начинаются звонки, постоянные телефонные разговоры, в доме все время гости. Мальчика как будто подменяют, становится издерганным, нервным, отметки получает низкие и очень переживает, так как дома все спрашивают: «Ну, что сегодня принес?» А ведь мальчик старается, учит, не хочет огорчать любимых папу, маму, бабушку. Но ничего поделать не может, так как утомлен, постоянно не высыпается, и хотя его укладывают рано, уснуть не может — все время прислушивается к смеху и голосам в соседней комнате. Так длится не день и два, а месяцы. А взрослые удивляются: «Что это с Виталькой? Как изменился, и отметки хуже стали!»

Как немного надо, чтобы выбить ребенка из привычной колеи, изменить весь его привычный распорядок! Жизнь семей, где родители вынуждены бывать в долгих отъездах, сопряжена с особыми труд-

ностями в воспитании детей. Но даже в обычных «оседлых» семьях распорядок взрослых редко пересекается с режимом детей.

В вечернее время, когда вся семья в сборе, у родителей — свои дела, у ребят — свои. Старшие могут ложиться спать позже или раньше, в зависимости от того, к какому типу биоритмов принадлежат: «совы» поздно начинающие свой день, или «жаворонки» — рано просыпающиеся. Дети же в силу специальных рамок школы должны быть всегда «жаворонками»: рано просыпаться и рано ложиться спать.

Но всегда ли семейный уклад позволяет выполнять это условие? Очень часто по тем или иным причинам ребята недосыпают. Анкетный опрос режима дня показывает, что все школьники разных возрастов недосыпают, иногда очень значительно. Вполне можно допустить, что в условиях безалаберного семейного уклада и взрослые не соблюдают норму своего сна. Но это, конечно, слабое утешение.

Вместе с тем значение сна для восстановления жизненных сил трудно переоценить. Непреодолимую тягу ко сну и малоактивное состояние испытывает человек, по тем или иным причинам лишенный нормального сна.

Многими исследованиями нейрофизиологов показана ведущая роль нервной системы в возникновении сна. Во время сна организм снижает свою деятельность: уменьшается частота дыхательных движений и пульса, снижается уровень артериального давления, почти все мышцы во время сна расслаблены.

Интересные факты обнаружили ученые, регистрируя электрическую активность головного мозга. Оказалось, что во время сна активность неоднородна: медленные волны (1—2 колебаний в секунду) глубокого сна прерываются периодами так называемого парадоксального сна (М. Жуве и Ф. Мишель), характеризующегося быстрыми колебаниями (до 30 в секунду). Такая активность характерна для мозга в состоянии бодрствования. Периоды медленных и быстрых колебаний в общем сне сменяются несколько раз. Фазу парадоксального сна связывают со сновидениями. Таким образом, в течение ночи человек может видеть несколько снов.

Ученые полагают, что во время сна происходит сортировка информации, полученной в течение дня, и даже возможная ее переработка.

В норме засыпание и пробуждение продолжается несколько минут. Длительное засыпание и медленное пробуждение свидетельствуют о неблагополучии нервной системы.

Работами И. П. Павлова установлено, что засыпание протекает по условнорефлекторному механизму. И чем прочнее этот механизм, тем легче засыпание. Одни и те же условные раздражители — домашняя обстановка, одно и то же время засыпания и пробуждения — формируют тот ритм сон — бодрствование, который присущ каждому человеку.

Особенно важно сформировать правильным ритм у детей. А для этого требуется создавать условия в доме. Если ребенок укладывается спать, естественно, взрослым приходится уменьшить свою шумную деятельность, создать в квартире тишину, которая является одним из основных факторов засыпания.

Хотя некоторые переутомленные дети способны засыпать, казалось бы, в самых неподходящих условиях, и при ярком свете, и при громко звучащем радио или при включенном во всю мощь телевизоре, то это лишь пример неустроенного семейного быта и соответственно ненормального детского режима.

Казалось бы, совершенно далекая связь: семейный уклад и здоровье ребенка. Гораздо чаще здоровье связывают с травмами, с различными болезнями, то есть с такими воздействиями, от которых происходит явная физическая болезнь ребенка. Между тем, научившись распознавать такую болезнь и даже лечить ее, многие родители плохо представляют, что плохое самочувствие детей может зависеть от таких вроде бы незначительных причин, как домашние условия, взаимоотношения в семье.

Речь идет о психическом здоровье ребенка, о его душевном благополучии. Нередко сложный характер, отрицательные черты личности детей обусловливаются семейным климатом.

Между духовным и физическим здоровьем существует тесная связь, тягостное, унылое настроение или взвинченное, нервное состояние угнетают физическое развитие ребенка. В свою очередь, неорганизованный быт и как следствие нерегулярное питание, отсутствие прогулок, недосыпание сказываются на общем состоянии здоровья ребенка. Жизнерадостности, веселью, ребяческой энергии наносится существенный ущерб.

В семье Ульяновых, по воспоминаниям Анны Ильиничны, с раннего детства были определены точные часы питания, сна, занятий, игр для детей. У них постепенно выработалась привычка соблюдать этот режим, с годами став естественной нормой поведения. При этом заведенный порядок соблюдали в одинаковой степени и взрослые и младшие члены семьи.

Здоровый жизненный уклад семьи предполагает какие-то свои, необходимые рамки, традиции, которые принимаются и взрослыми и детьми. И в этом заключен большой воспитательный смысл.

## ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ

Фантасты представляют человека будущего с большой головой, с хилым неразвитым телом, с ослабленными мышцами. Прогнозировать такое будущее их заставляет мысль о главенствующей роли умственного труда по сравнению с физическим, когда мышечная работа будет максимально заменена машинами, механизмами, различными аппаратами.

Действительно, человек сегодняшнего дня может не знать, что такое мозоли. Хорошо это или плохо? Понятно, что изнурительный физический труд — плохо, но полнейшее освобождение от мышечных усилий грозит человеку превращением в тот неприглядный образ, который видится фантастам.

Раньше, когда быт не был так облегчен, как сейчас, в семье каждому доставалась какая-то работа. Запастись дровами, принести воду, убрать квартиру, вымыть полы, сходить за продуктами...— таков неполный перечень семейных забот, часть из которых приходилась на долю детей. Мать, бабушка, хозяйки дома, не справлялись со всей этой работой, невольно прибегали к помощи ребят.

Теперь ситуация изменилась. Многое облегчено в домашнем хозяйстве, но достаточно осталось мелких, как многие полагают, чисто женских, хлопот. Впрочем, останется всегда. Женщина, как и раньше, готовит, моет, стирает, убирает. И хоть и ропщет по поводу двойной нагрузки, но все-таки редко перепоручает домашние дела другим. И не потому, что ей помощь не нужна, просто сама сделает быстрее, сноровистее, а тут ведь нужно еще просить, может быть, уговаривать и спорить. Получается, что времени бу-

дет потрачено столько же: лучше обойтись без помощников. В конце концов такой уклад и устанавливается в семье.

Между тем детки растут, уже не детки, а взрослые дети, а все идет своим чередом, мама или бабушка по-прежнему тянут весь дом. А ведь было время, когда малыш хватал тряпку и старался мыть пол, когда тянулся вытирать тарелку и очень хотел чистить картошку. Но взрослые все отнимали, убирали: нальет лужу, разобьет тарелку, порежется ножом. Думали, вот подрастет, тогда можно будет доверить. А когда подрастает, появляются другие интересы и чистка картошки не представляется столь занимательным занятием.

И родители отступают. Но в любой период не только можно, но и нужно воспитать у сына или дочери навыки по обслуживанию себя, умению сделать любое домашнее дело. Конечно, если раньше ваш маленький сын мыл тарелку, приходилось перемывать ее и вы тратили больше времени, то теперь нужно больше настойчивости. Приходится требовать, заставлять, чтобы убирать за собой стало для него привычкой. Вообще, чтобы сформировать привычку, необходимо длительное и многократное повторение. Нельзя ограничиться одним напоминанием, сегодня отругать за неубранную постель, а завтра не заметить. Отношение к действиям ребенка должно быть одно и то же у всех членов семьи. Если отец делает замечание дочери по поводу грязной обуви, то не следует матери защищать и говорить: «А сам-то тоже оставляешь грязные ботинки!»

Нельзя не сказать о традиционном взгляде на трудовое воспитание мальчиков и девочек в семье. К девочке в этом плане больше требований, что, может быть, имеет свои основания. Но мальчик, не привыкший убирать за собой, не умеющий постирать собственные носки и сварить суп, будет ли подготовлен к семейной жизни?

Именно на будущее детей, прежде всего на их предстоящую семейную жизнь, проецируется все приобретенное и упущенное в детстве. В печати постоянно появляются публикации о распаде молодых семей, и одна из главных причин несостоявшейся семьи — неумение вести дом, справляться с домашней работой, делить ее равномерно. Не редкость, что и девушки, занеженные родителями, не способны к простейшему труду в семье, хотя барски воспитанные юноши — все-таки явление более частое.

Жизнь в городе особенно способствует таким отклонениям в воспитании. Однако налаженные бытовые условия не освобождают детей от помощи по дому. Но как часто родители ограждают их от малейших усилий! Даже то, что делать должен только ребенок, взрослые берут на себя. Вот пример. У школы первоклассника встречает бабушка. Она ходила в магазин и решила дождаться внука. Вместе они возвращаются домой. Бабушка, помимо своей тяжелой сумки с продуктами, несет ранец, а мальчик налегке шагает рядом. И винить его нельзя. Неправильно поступает бабушка, отстраняя его от незначительных физических усилий и воспитывая этим явно немужские черты и эгоизм. Часто можно наблюдать в транспорте, как родители стремятся обязательно посадить уже довольно большого ребенка, а сами стоят рядом, чтобы не устал, не перетрудился их дитятко.

А между тем надо, чтобы дети и трудились, и уставали, и знали, как приятно чувство усталости от физической работы.

Нельзя лишать ребятишек удовольствия узнать «мышечную радость». Особенную радость могут доставить работы в саду, в огороде, в поле. Физический труд на воздухе полезен не только сам по себе, он связан с природой, с живым миром растений.

Если ребенок вместе с родителями вскапывает грядку, сажает семена, наблюдает, как они прорастают, а затем ухаживает за растением, то он многое узнает из их жизни. А самое главное, такое соприкосновение с природой обогащает его духовный мир. Не зря работы на земле для людей умственного труда относят к отдыху.

А какое удовольствие приносит детям общение с животными! Уход за ними — приятная работа, которой, к сожалению, лишены городские дети.

К. Д. Ушинский определил так: «Отдых после умственного труда нисколько не состоит в том, чтобы ничего не делать, а в том, чтобы переменить дело». И таким новым «делом» является физический труд, который помогает снять умственное утомление. Отдых этот в отличие от сидения, лежания назван активным, полезность его доказана для людей любого возраста.

Работы в огороде, в саду, в поле особенно много в летнее время, и дети-школьники всегда имеют возможность приложить свои

силы. Между тем некоторые родители, чрезмерно оберегая детей, препятствуют им, считая, что таким путем нельзя укрепить здоровье.

Возможно, что морские купания, изобилие рыночных фруктов и сытная пища быстрее нагонят вес, но нельзя забывать о моральном ущербе, который наносит из года в год ребенку сытая, равнодушная и беззаботная жизнь. У таких детей формируется неприятие физического труда, барское отношение вообще к людям, занятым работой физической. Спору нет, после школы ребятам нужен отдых, и за лето они прекрасно восстанавливают свои силы. Совершенно излишне оберегать их от малейшей нагрузки. Наоборот, посильное участие в труде взрослых заставляет больше уважать себя, а это так важно в становлении личности.

Летом городские подростки выезжают в лагеря труда и отдыха, которые находятся в сельской местности и организуются в помощь колхозам. Там заранее создаются все условия не только для успешного труда, но и для хорошего отдыха. Жизнь ребят в трудовых лагерях регламентируется режимом дня так, чтобы работа и отдых занимали положенное время. Приехавшие в лагерь ребята размещаются или в сельских школах, или в палаточных городках, или в специально для них построенных домиках.

Есть немало школ, которые имеют постоянную связь со своим колхозом, и дети каждое лето выезжают туда на сельскохозяйственные работы. Прополка овощей, сбор помидоров, яблок, винограда и других овощей и фруктов на свежем воздухе всем ребячьим коллективом — что может быть лучше для подростка! Такая работа укрепляет не только мышцы, но и моральное здоровье, формирует самоуважение, заставляет ценить труд других.

Вместе с тем, организуя детский труд, нельзя не помнить о возрасте. Иногда, бравируя, подростки хватают тяжелые мешки, ящики, что может превышать допустимые нормы. Для детей младше 14 лет вес тяжестей не должен быть выше 6 килограммов, для 15-летних юношей — около 8, для девушек — несколько меньше — около 7 килограммов. С возрастом нормы веса переносимых тяжестей девушками все более отстают от возможностей юношей.

Летнее солнце, помимо благодати, тепла, загара, может принести и неприятности, связанные с перегревом детей. Проводить

работы в слишком жаркие часы ко всему прочему и утомительно, поэтому трудиться ребята должны в часы менее жаркие: в утренние или ближе к вечеру, в южных районах рекомендуется выходить ребятам на работу с 6—7 часов утра и после 17 часов вечера, в северных районах это время несколько смещается.

Стоит подумать и об одежде, она должна быть удобной, не затрудняющей движений. Надо позаботиться о головном уборе, иначе возможно перегревание и даже солнечный удар. Во избежание ожогов плечи также следует закрывать. Все эти предосторожности нужны летом не только во время работы, но и отдыха.

Двигательная активность ребенка не может быть ограничена лишь физическим трудом, для гармоничного развития совершенно необходимы физкультурные занятия.

Потребность в движении у ребят огромна, и зависит она как от возраста, так и от наклонностей, характера ребенка. В дошкольный период свое стремление подвигаться, побегать, поиграть, ребенок, как правило, может удовлетворить, но для школьника возможность эта значительно уменьшается.

Учебные занятия обязывают школьника длительное время сохранять вынужденную позу, которая, естественно, утомляет одни и те же группы мышц. Понятно, что им требуется разрядка. Однако полной и достаточной разрядки дети-учащиеся не получают.

Исследования показывают, что свою «норму» движений ребята не выполняют, двигательная активность их очень мала. А в некоторые возрастные периоды, особенно в подростковый (прежде всего девочки), находятся в состоянии явной гиподинамии. Уже в детстве начинает сказываться на росте и здоровье ребят недостаток движения.

Физиологами и гигиенистами установлено, что каждому возрастному периоду свойствен определенный уровень двигательной активности. Помимо возрастной «нормы» для каждого мальчика и девочки существует и своя индивидуальная норма, в зависимости от темпов их развития и здоровья. Но как бы то ни было, выявляется средняя статистическая «норма», к которой тяготеет большинство детей. Остальная же часть ребят опережает или отстает от нее.

А. Г. Сухарев, изучая двигательную активность детей школьного возраста по количеству локомоций (движений перемещения

тела в пространстве — ходьба, бег), определил количественное значение активности.

Для детей 8—9 лет число суточных локомоций составляет около 21 тысячи шагов. У мальчиков и девочек показатели активности близки в этом возрасте. Однако в дальнейшем начинается все большее расхождение. И уже в 14—15 лет двигательная активность девочек значительно отстает. Количественно это выражается так: у мальчиков в сутки наблюдается около 28 500 шагов, у их сверстниц — лишь 23 600.

Во время учебных занятий двигательная активность школьников снижается по сравнению с каникулярным временем (летним) на 10—50%. Гиподинамия в течение учебного года отрицательно влияет на здоровье детей и подростков.

Десятилетний период в школе — огромный срок, за который происходит сложное физическое развитие детей. И чтобы оно было гармоничным, необходимо правильное воздействие определенной системы физических упражнений. Координация движений, быстрота, сила, ловкость, выносливость — качества, достигаемые в большой степени тренировкой.

В результате правильно организованного физического воспитания идет интенсивный рост костного аппарата, мышечной системы, укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Ребенок хорошо прибавляет в весе, росте, обмен веществ у ребят, регулярно занимающихся физкультурой, повышен. Все это влияет на общий тонус организма. Дети эти, как правило, энергичны, жизнерадостны, меньше подвержены заболеваниям.

Недостаток движения вызывает задержку развития мышц и костей, отражается на общем физическом состоянии детей, которое заметно хуже даже без специального медицинского обследования. Физические занятия позволяют равномерно развиваться всем органам, способствуют правильному обмену веществ в организме, дети с ожирением освобождаются от лишнего веса, истощенные — приобретают нужную крепость.

Школа стремится дать необходимое физическое развитие ребятам. В последние годы увеличено количество уроков физкультуры, всячески поощряются занятия детей в спортивных секциях. Но это не значит, что с родителей забота о физическом воспитании

совершенно снимается. Большинство пап и мам понимает полезность спортивных занятий, но действенного участия в физическом развитии детей не принимает. Поэтому стоит, наверно, подробнее поговорить о воздействии тренирующих нагрузок на организм ребенка.

Для каждого возраста существует свой уровень нагрузки, в то же время дети-сверстники в силу своих особенностей могут иметь индивидуальную нагрузку. Так, положим, скорость бега и расстояние могут быть увеличены или уменьшены в зависимости от того, слабый или сильный ребенок. Слишком интенсивная нагрузка может вызвать чрезмерное напряжение и переутомление, а малая нагрузка не даст тренировочного эффекта.

Различные физические упражнения оказывают разное развивающее действие на человека: одни тренируют быстроту, другие — выносливость, третьи — силу мышц, специальные занятия могут оказывать комплексное воздействие. Такие спортивные занятия, как гимнастика, фигурное катание, развивают подвижность, ловкость, скоростные качества; бег, гребля, плавание — выносливость, быстроту; тяжелая атлетика совершенствует силу; комплексное воздействие дают спортивные игры.

Зная склонности своих детей, можно определить их в ту или иную секцию. В некоторые секции (бокс, тяжелая атлетика) принимаются ребята, достигшие 12—13-летнего возраста. И понятно почему — такой спорт требует определенного физического развития. Конным и стрелковым спортом можно начать заниматься с 11 лет, а все прочие виды спорта допускают более раннее начало. В секции фигурного катания, плавания, спортивной и художественной гимнастики принимаются 7-летние дети.

Фигурное катание и художественная гимнастика пользуются сейчас особой популярностью. В каждой семье детей стараются определить именно на эти занятия. Спору нет, фигуристы на льду или гимнастки на ковре — зрелище захватывающее, спорт и красота движений дают необыкновенный эффект. Но не стоит огорчаться, если ребенок не попал в эти секции. В конце концов забота родителей — вырастить физически здорового ребенка, а не обязательно спортсмена.

Хотя есть семьи, в которых так страстно мечтают видеть дочку

гимнасткой или фигуристкой, что отказ воспринимается как трагедия. Настрой родителей всегда передается детям, и, естественно, может возникнуть психологическая травма. Конечно, тренер каждого новичка рассматривает с точки зрения его возможностей, будущих рекордов, ему мало одного, пусть и огромного, желания родителей и ребенка, но он может и ошибиться. Если это так, то родителям необходимо набраться терпения и настойчивости и убедить тренера, что ваш ребенок имеет все основания заниматься выбранным видом спорта. Однако в любом случае, если склонности к спорту у ребенка налицо, нужно найти выход, успокоить его, помочь ему, может быть, переориентировать в другую спортивную секцию.

Занятия в спортивных секциях, детских спортивных школах требуют хорошего изначального физического развития и здоровья.

А как быть, если ваш сын слаб, часто болеет и склонности к спорту не испытывает? Естественно, в семье не станут представлять его олимпийским чемпионом, и о спортивной школе речь не будет вестись. Но родители не должны утешаться мыслью «слаб в физкультуре — силен в математике», а считать себя обязанными приобщить ребенка к какому-то виду спорта. Пусть это не будет в полном смысле «спорт», но оздоровительнай эффект, который он даст, уже окупит себя.

Всегда можно найти дорожку для бега — или это ближайший стадион, или спортивная площадка при школе, парк или лес. Все чаще можно слышать о спортивных семьях, где папа, мама, сын или дочь вместе занимаются физической культурой. Конечно, такой семейный экипаж требует собранности всех членов его. И наверно, труднее всего приходится матери, ведь домашняя работа сама собой не делается. Надо полагать, что в дружной семье она выполняется вместе. Но если допустить, что не всегда в полном составе возможны спортивные занятия, все-таки кто-то из взрослых — отец, старший брат, сестра — должен заботиться о регулярности физических занятий.

Разовый выход на спортивную площадку весной или летом нельзя считать достаточным. Смысл имеют постоянные, регулярные тренировки. Дети каждый день должны иметь двигательную разрядку — бег, прыжки, подвижные игры и др., — а несколько раз

в неделю заниматься «с полной выкладкой». В этом случае обязателен контроль взрослых.

Неумеренные многочасовые занятия могут вызвать перенапряжение организма, чрезмерное утомление, и если в какие-то дни оно допустимо, то каждодневная перетренировка вредна. Ребенок становится после нее вял, утомлен, теряет аппетит, уроки делает с трудом. Ясно, что такая нагрузка для него велика.

Следует сказать о мальчиках, которые, стремясь быть сильными, начинают упорно тренировать себя в подъеме тяжестей. Похвальное желание, но опять требуется контроль старших. Стараясь быстрее «накачать» мышцы, мальчики, особенно в подростковом возрасте, поднимают тяжелые гири, гантели, превосходящие их возможности. Пусть лучше тяжесть будет меньше, но тренировка дольше, чем наоборот.

При заболеваниях, естественно, детям запрещаются спортивные занятия. Но и после болезни, когда ребята субъективно чувствуют себя здоровыми, нельзя сразу приступать к тренировкам в полном объеме. Необходимо медленное и постепенное повышение нагрузки, поскольку состояние организма после болезни еще неустойчиво и нужно время, чтобы прийти ему в норму. После заболеваний гриппом, бронхитом, ангиной врачи разрешают спортивные занятия через 2—4 недели (в зависимости от тяжести перенесенной болезни).

Есть дети не просто слабые физически, но и имеющие отклонения в здоровье: это нарушения в деятельности сердца, дыхательной системы, желудочные заболевания и др. Как быть с ними?

Ни в коем случае не внушать им мысль, что заниматься физкультурой им нельзя. Конечно, в полном объеме предъявлять им нагрузку, как прочим сверстникам, не следует, но легкие физические упражнения будут им по силам, а со временем задания нужно усложнять. В школах такие ребята занимаются в подготовительных группах по специальной программе.

Родители хотят видеть детей здоровыми, красивыми, но при этом часто мало заботятся об их физической культуре. Между тем спортивные занятия делают ребят сильными, гибкими, стройными, вырабатывают хорошую осанку. Правильная осанка важна не только с точки зрения эстетики, но и для деятельности организма в целом. Нарушения осанки вызывают смещение внутренних органов

(сердце, печень, легкие и др.), что затрудняет их благоприятное функционирование.

Различные искривления позвоночника, сказывающиеся на плохой осанке, могут быть следствием неблагополучного развития в раннем детстве, болезни, а позднее к этому приводит длительное пребывание в согнутом, наклонном, неудобном положении. И если ребенок долгое время находится в малоподвижном состоянии за партой в школе и дома во время подготовки уроков, то для позвоночника существует достаточный риск неправильного развития. Это может быть усугублено неудобной мебелью, высоким или слишком низким столом, стулом, не соответствующим росту ребенка.

И хотя всем школьникам приходится выдерживать длительное сидение, не все имеют нарушенную осанку. Искривление позвоночника бывает прежде всего у тех, у кого ослаблены мышцы, недостаточная сопротивляемость костей. Ясно, что этим ребятам особенно необходимо главное лекарство — большая доза физических упражнений. Как и у всех детей, их организм требует разнообразных движений, но нужны и специально направленные, исправляющие осанку. Большой эффект дает плавание. Плавание полезно всем детям, а при неправильной осанке — тем более. В любом случае родителям необходима вера, что те или иные физические упражнения исправят дефект, только надо иметь достаточное терпение и время.

Понятно, что физкультура нужна и здоровым детям, и имеющим какие-то болезни, нарушения роста. А заниматься ею можно не только в специальных залах и спортивных секциях. Летом — всевозможные спортивные игры: волейбол, футбол, теннис, бадминтон и др., в которых вполне могут участвовать и родители, зимой — коньки, лыжи. Если коньки требуют хорошо залитого льда, то лыжные прогулки зависят в основном от желания самих лыжников, переступить порог теплой комнаты или остаться дома. А приобщить детей к лыжам можно очень рано, в 5—6 лет с ними вполне можно выходить на лыжню.

Самым доступным видом физкультурных занятий является гимнастика.

Диапазон воздействия гимнастических упражнений на организм очень широк: от мощного, сильного развития двигательных

навыков детей в основной гимнастике до специальных упражнений в лечебной гимнастике, восстанавливающей силы после тяжелой болезни. Людям, по стечению обстоятельств оказавшимся в замкнутом пространстве, совершенно необходима двигательная нагрузка. Не случайно в распорядок дня космонавтов обязательно вводятся физические упражнения, позволяющие сохранять организм в хорошем жизненном тонусе. Удивительное воздействие оказывает дыхательная гимнастика йогов, способная менять нервно-психическое состояние человека. В зависимости от типа движений, их направленности появляются новые виды гимнастики, таковой является аэробика. Однако модное увлечение не должно затмевать результата. Не всем полезна аэробика, так как слишком быстрый темп движений не позволяет сохранять ритм дыхания.

Особо следует остановиться на утренней гимнастике, точно названной «зарядка», поскольку освобождает пробудившегося человека от сонного торможения. Утренняя гимнастика тонизирует нервную систему, усиливает дыхание, кровообращение, укрепляет мышцы. Каждодневная зарядка — прекрасный тренинг самодисциплины. Эффект от занятий имеет не только физическую сторону, но и психологическую. Уметь каждодневно заставить себя проделать несколько десятков упражнений — это значит с утра быть собранным, волевым, владеющим собой. Впрочем, любые регулярные спортивные занятия тренируют волю человека.

Здесь родителям представляется большая возможность формировать настойчивость, волевой характер у своих детей. Действительно, как легко подвигнуть сына или дочь на улучшение своих собственных результатов, когда они видят, что с каждой тренировкой все быстрее пробегают знакомую дорожку в парке. Они начинают верить в себя, а родителям важно поддержать их, личным примером убеждая, что движение — это жизнь.

## ЧТО ТАКОЕ СПОСОБНОСТИ?

«Одаренный ребенок», «талантливая девочка», «гениальный мальчик» — такие высказывания взрослых о детях бывают довольно часто. Так ли это? Есть несомненные «вундеркинды», которые в раннем возрасте, в 4—5 лет, проявляют удивительные спо-

собности к какой-то деятельности. Наиболее заметной бывает музыкальная одаренность детей.

Как правило, здесь все налицо: огромное желание слушать звуки, легко запоминать и воспроизводить их. Для взрослых, окружающих такого ребенка, без сомнения, есть необходимость обучать его. Обычно у таких детей кто-то из родителей имеет музыкальные способности, так что наследственность играет немаловажную роль. И если в семье есть музыканты и ребенок слышит музыку дома постоянно, то тяга его к инструменту очень скоро замечается всеми.

Удивительно легко протекает музыкальное обучение такого ребенка. Примеров этому много, и самый яркий из них — Вольфганг Моцарт, поразительный слух, память и творческая одаренность которого обнаружились уже в трехлетнем возрасте. В 5 лет Моцарт хорошо играл на клавесине и скрипке и сочинял свою музыку. С 6 лет давал концерты. О нем говорили как о «чудо-ребенке». С взрослением гениальность Моцарта не исчезла. За свою короткую 35-летнюю жизнь он сделал очень много. Его творчество исключительно многообразно и сложно, охватывает почти все жанры музыкального искусства.

Совершенно очевидно, что задатки к какому-то виду деятельности передаются по наследству и если находят благоприятную почву, то начинают быстро проявляться. Так, в семьях музыкантов большая вероятность, что ребенок проявит музыкальные способности в отличие, скажем, от математических, в семье художника — способности к рисованию, в семье артистов — к актерскому искусству. Это не значит, что каждый ребенок отмечен печатью той или иной талантливости своих родителей, но вероятность возникновения ее больше, чем в других семьях и связана во многом с атмосферой семьи.

Удивителен факт проявления талантливости детей в семьях обычных, где как будто никто из членов ничем особенным не отличался. Дети-«феномены» выказывают вдруг незаурядные способности в музыке, в рисовании, стихосложении, в обучении иностранным языкам...

Стремление заниматься влекущим их предметом не кратковременно, а постоянно и сильно. Оно заставляет ребенка активно

искать способы проявить себя, и желание заниматься этой деятельностью у ребенка доминирует над всеми другими. Так, Ника Турбина из Одессы, сочиняющая стихи и еще не умевшая их записывать, не может заснуть, если не скажет их маме, а та их не запишет. Девочка буквально живет в звуках слов, в рифмах, в образах. Стихи не дают ей покоя, они просятся наружу, необходимо их высказать, они мучают ее. И самое поразительное — совершенно взрослые умозаключения и неожиданные поэтические сравнения.

Однако феномен на то он и феномен, что встречается редко. Чаще речь идет просто о способном ребенке. Что же такое способности? Под способностями понимается такая особенность психики человека, которая дает возможность быстрее и успешнее осуществить какую-то деятельность.

В советской психологии проблема способностей освещается в работах Б. М. Теплова, Н. С. Лейтеса, В. А. Крутецкого, Л. Г. Жабицкой и др. Изучение конкретно-психологических характеристик индивида позволило сделать заключение о ведущей роли интеллекта.

Что значит — способный, например, к математике ученик? Это значит, что такой школьник быстрее схватывает объяснение, способен к самостоятельному решению многих математических задач, и то, что не под силу многим его сверстникам, ему дается легко. Точно так же, способный к литературе школьник может образно и интересно передать событие, обрисовать персонажей и находит для этого нужные выражения, сопоставления, у него есть чувство слова, понимание малейших его оттенков. Такие способности ребят относятся к умственным, они строятся на определенных качествах ума.

Общепризнано, что каждый нормальный ребенок имеет обязательно способности к тем или иным видам деятельности. Вместе с тем есть дети одаренные, которые могут быть способны ко многим видам деятельности. Их природные данные позволяют им с легкостью обучаться музыке и пению, танцам и языкам. Наряду с такой специфической одаренностью существует более широкая — умственная одаренность. Она сказывается везде, где необходимо проявить ум.

В условиях школы умственная одаренность ученика сказыва-

ется в легком и быстром усвоении дисциплин разного профиля: математических, гуманитарных, естественных. Такие дети с увлечением занимаются математикой и биологией, литературой и физикой, неинтересных предметов для них нет.

Н. С. Лейтес в своей книге «Одаренность и трудолюбие» дал описание ребят, умственно одаренных. Это Шура, Эдик и Костя, они учатся в разных школах. Автор «нашел» их и подробно охарактеризовал каждого. Они принадлежат к тем детям, которых можно определить словом «вундеркинд». Все они к 5 годам, а некоторые и раньше, научились читать. Причем желание узнать буквы, сложить их в слово было совершенно самостоятельно и очень активно. Так что участие взрослых было минимально. А научившись читать, с большим интересом читали разнообразную литературу. Такую же любознательность проявляли они к обучению цифрам, к счету.

Вот как это проходило у Эдика. «Четырех лет, прислушиваясь к домашним занятиям матери (к ней приходили заниматься домой ее ученики), он неожиданно приохотился к учению и стал обнаруживать необычайные успехи. На пятом году жизни без специального руководства со стороны взрослых и даже вопреки их желанию мальчик в течение нескольких месяцев научился читать, писать и считать. Овладение новыми навыками произошло очень быстро и бурно. Эдик начал просить называть ему буквы и плакал, если отказывали в объяснении. Познакомившись с алфавитом, он без конца произносил названия букв, с удовлетворением находя их повсюду — в книгах, газетах, на плакатах. Родители не заметили, как Эдик научился складывать слоги, так быстро прошел он этот этап обучения. Не менее настойчиво знакомился Эдик с цифрами и арифметическими действиями. Если ему не говорили, как дальше считать, начинал плакать. Он испытывал подлинные страдания, если не удовлетворялась его любознательность. В шесть лет он умел производить арифметические действия с многозначными числами, знал меры веса и длины. В семь лет Эдик усвоил основы алгебры, самостоятельно читая учебник. Ребенок радовался полученным знаниям больше, чем лакомству и игрушкам».

Эта страстная тяга к знаниям — самая характерная черта у

одаренных детей. Шура научился читать, когда ему не было и четырех лет, примерно в том же возрасте он научился считать. Ребенок настойчиво просил взрослых задавать ему числа, всюду чертил бесконечные ряды цифр. Интерес к цифрам несколько ослабел с увлечением географией. В начале пятого года мальчик сделал карту полушарий, совершенно точно передав все очертания и обозначения. В семье в это время жила первоклассница. Шура вместе с ней выполнял все упражнения, которые ей задавали в школе, решал задачи, учил стихи. В семь лет прямо из детского сада, успешно сдав вступительные экзамены, он поступил сразу в 4-й класс.

Костя научился читать также рано, в 4 года. Когда в дом приходили газеты, мальчик спрашивал, как называются буквы, как произносятся заголовки. И затем самостоятельно, настойчиво складывал слоги в слова. Пяти лет он читал свободно книжки, детские журналы, с удовольствием это делал для всех, кто хотел его слушать.

По своему характеру эти мальчики совершенно разные: оживленный Шура, постоянно озабоченный Эдик, общительный говорун Костя. Но их объединяет одинаковое всепоглощающее стремление узнавать новое, напряженная умственная активность. Умственный труд для них — радость.

Следует сказать, что такие дети выделяются среди прочих прежде всего потому, что их умственные возможности проявляются очень рано и намного превосходят свой возраст. Ребенок потому вундеркинд, что его умственные достоинства совершенно не соответствуют его возрасту, намного опережают обычное развитие. Те же способности, проявленные позже на 2—3 года, никого не удивят. Поэтому феноменальные дети — как правило, дошкольники. И это находит свое объяснение.

Дошкольный возраст — сензитивный период, период повышенной чувствительности к восприятию всего нового: ребенок стремится все знать, и ему все интересно. Вспомним возраст овладения речью: от 2 до 5 лет дети особенно чутки к языку, к новому слову. И даже непонятное для них слово или выражение может надолго запасть в память только потому, что оно сказано мамой, бабушкой, отцом, близкими, старшими.

Естественно, не только речевые способности проявляются в этом возрасте, а существует общая закономерность — возрастные предпосылки готовности к обучению, готовности все знать и все уметь. И это удивляет взрослых, склонных видеть здесь необыкновенность, талантливость и даже гениальность своих детей. Вполне возможно, что какая-то доля истины в этом есть, но возможно просто проявление того возрастного взлета развития, который переживают дети.

Как бы то ни было, этот замечательный период в развитии ребенка надо использовать, чтобы не заглушить проявившееся стремление чем-то овладеть, а, наоборот, дать ему «зеленую улицу». Но все хорошо в меру. Усиленные форсированные занятия с ребенком музыкой, оттого что он имеет исключительную музыкальную память, языком — поскольку хороший фонематический слух, танцам — потому что обладает пластикой и т. д.,— могут привести к раннему истощению нервной системы. Тем более, что несколько таких занятий очень трудно совмещать с учебой в школе.

Кроме того, период повышенной готовности к обучаемости в различных видах деятельности проходит, поскольку меняется возраст ребенка. Меняется он сам, происходят изменения в его нервной системе, в мозге, в его психике. С возрастом, когда у детей формируется личность, появляется свой взгляд на многие жизненные явления, а с ними свои цели, свои привязанности и склонности, приобретается избирательность действий. Теперь они не все хотят брать и не все берут, что предлагают им старшие.

И нередко родители испытывают разочарование. Блестящие способности, проявившиеся так рано у их детей, не оправдали их надежд. И где-то в школьном возрасте или старше происходит как бы выравнивание с другими детьми. Всегда ли это так? Возможно, что слишком раннее развитие и усиленная нагрузка быстро истощают ребенка. И если бывший «вундеркинд» впоследствии не найдет предмет приложения своих способностей, то он ничем не будет отличаться от большинства людей.

Но если даже бывший «чудо-ребенок» не стал выдающимся впоследствии, однако, как указывают данные, уровень возможностей у него, как правило, значительно выше среднего. Способ-

ность — это только предпосылка к успешному выполнению какой-то деятельности, и она может быть не использована, если сам ребенок инертен, не активен, тогда его природные задатки остаются неразвитыми. Но большая вина в этом, конечно, родителей.

В юности, когда формируются основные черты характера, большое значение имеет самовоспитание, самостоятельность и активное стремление к самоусовершенствованию. В этот возрастной период возможно проявление дарований, незамечаемых или пропущенных родителями в раннем детстве, дается как бы еще шанс для проявления способностей подростка. На новом возрастном витке вновь появляется стремление все знать и все уметь. Появляется жажда знаний, широкий интерес к окружающему.

Здесь родителям важно наметить основные задачи подростка, направить его по нужному пути. Кажется, от детских до юношеских лет наступает затишье, будто не происходит развития способностей. Но это не так. Хотя в предподростковом и подростковом возрасте, действительно, не наблюдается такого бурного проявления способностей, поскольку организм испытывает сильное напряжение от той анатомической и физиологической перестройки, которая происходит в нем. Вместе с тем хотя и более медленным темпом, но постоянно идет изменение способностей, если на них оказывается влияние.

Отчего же зависит одаренность, связана ли она с деятельностью мозга? Несомненно. Но как? Одно время полагали, что «умные» люди должны иметь «большой» мозг. Однако, как показали исследования, у выдающихся людей вес мозга имел разную величину.

Способности людей умственно одаренных часто связывают с их уникальной памятью. Действительно, это так. Память — важнейшее свойство психики, посредством которого происходит запечатление, сохранение и воспроизведение прошлого опыта человека.

Благодаря работе мозга различная информация, поступающая в него, не остается в «неподвижном» виде, а связывается с другой, образуя сложные системы знаний. Мозг малолетнего ребенка как губка впитывает любую информацию, но она не систематизируется, как у взрослого человека.

Чем старше ребенок, тем больший отсев получает поступаемая информация, то есть характер восприятия ее становится избира-

тельным. С годами механическая память, которой обладают маленькие дети, все чаще заменяется логической, более совершенной.

В мыслительной деятельности школьников большое значение имеет способность анализировать, сопоставлять и обобщать. Эти способности заложены в умственном развитии детей. Само собой разумеется, что школьное обучение развивает эти качества мышления, но совсем нелишне родителям учить детей сравнивать, сопоставлять факты, делать выводы.

Можно ли развить способности, если их нет? Наверное, какого-то уровня при усердных занятиях можно добиться, но в соперничестве со способным такой человек будет явно проигрывать. А при правильном и постоянном развитии можно достичь необыкновенных результатов.

Воспитание воли у детей — одно из необходимых условий формирования их личности. Детям самим импонирует быть сильными, волевыми, необыкновенными, и они делают попытки стать таковыми. Иногда довольно наивные: стараются не смеяться при интересном рассказе, не позволяют себе пить после соленой пищи



или устраивают более серьезные испытания: берутся за раскаленные предметы, прыгают с крыши и т. д. Ребяческая бравада вместе с желанием показать себя «волевым» человеком иногда может закончиться и плачевно. И конечно, эти надуманные приемы не воспитывают характера, а, наоборот, как говорится, раз «обжегшись», второй раз не пытаются.

Вместе с тем детское стремление стать человеком с сильной волей, способным преодолевать препятствия, родителям стоит подхватывать и использовать в своем воспитании. И начинать надо, как советуют педагоги, с малого и доступного. Пусть это будет простейший поступок: прийти с прогулки в намеченный час, сделать утром зарядку, хотя лишние минуты можно проваляться в постели, за интересную книгу взяться только тогда, когда сделаешь урок, и т. д. Одним словом, учить преодолевать себя сначала в малом. И потом можно ставить и более сложные задачи.

И конечно, с младенческого возраста ребенок должен знать, что такое «нельзя». Пока мал — воспитывают родители, вырос — воспитывает себя сам, многие подростки, вырабатывая характер, начинают со слов «нельзя», «должен» вопреки «хочу», «желаю».

Однако любое воспитание характера, его волевых качеств теряет смысл, если не ставится какая-то цель, которую надо достигнуть. И только тогда по-настоящему и развиваются способности, когда есть цель. Для ребенка, обучающегося музыке, целью будет выступление в конкурсе, для отдающего все время живописи — участвовать в выставке, для спортсмена — показать свои достижения в соревнованиях...

Однако цели надо ставить достижимые. Если родители хотят, чтобы ребенок был только призером, лауреатом, чемпионом, а это намного превосходит имеющиеся возможности, то может быть срыв, разочарование не только у родителей, но и у самого ребенка. Требовать невозможного — значит травмировать психику ребенка, превращать его или в завистливого, жестокого, или в мягкотелого мечтателя: «когда-нибудь, чего-нибудь достигну».

Вместе с тем как часто можно встретить способных молодых людей, но не имеющих главной цели в будущем и соответственно не прилагающих никаких волевых усилий в своей жизни. И это отражается на духовной жизни человека. Отсутствие цели приво-

дит как бы к оскудению способностей. И как писал М. Горький, «чем выше цель стремлений человека, тем быстрее и продуктивнее развиваются его способности, таланты...»

Завершая разговор о способностях, можно сказать, что одних способностей мало, только в союзе с трудом и при волевом характере достигаются большие цели. И подтверждением тому — творчество выдающихся людей, где каждый из них может подписаться под словами, сказанными замечательной балериной Г. С. Улановой: талант — это труд.


**Нетопина Светлана Александровна**

В СЕМЬЕ ШКОЛЬНИК

---

Главный отраслевой редактор *В. П. Аушев.*

Редактор *О. Г. Свердлова.*

Младший редактор *Л. В. Михейкина.*

Художник *В. А. Провалов.*

Художественный редактор *Т. С. Егорова.*

Технический редактор *С. А. Птицына.*

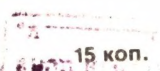
Корректор *Н. Д. Мелешкина.*

ИБ № 7883.

---

Сдано в набор 24.12.85. Подписано к печати 06.02.86. А00949. Формат бумаги $70 \times 108^1/_{32}$. Бумага тип. № 3. Гарнитура боргео древний Печать высокая. Усл. печ. л. 3,50. Усл. кр.-отт. 3,85. Уч.-изд. л. 4,46. Тираж 518160 экз. Заказ 147. Цена 15 коп. Издательство «Знание». 101835 ГСП, Москва, Центр, проезд Серова, д. 4. Индекс заказа 869203. Типография изд-ва «Сов. Сибирь», 630048, г. Новосибирск, Немировича-Данченко, 104.







15 коп.

Индекс 70062